كرة اليد

إعداد

محى صبحى

مؤسسة دار الفرسان
للنشر والتوزيع
٥١ ش إبراهيم خليل – المطرية
ت : ٢٢٥١١١١٠ –٠١٢٩٨٧١٢٣٧

اسم الكتاب :كرة اليد
(دنيا الرياضة)
المؤلـــف : محى صبحى
الناشـــر : مؤسسة دار الفرسان
تصميم الغلاف: صلاح عبد الحميد -٠١١٤٥٤٤٢٤١٧
رقم الإيداع : ١٤٥٤١/ ٢٠١١
طبعة أولى : ٢٠١١

فهرسة أثناء النشر

صبحى ، محى
كرة اليد(دنيا الرياضة) / محى صبحى – القاهرة .- ط١
مؤسسة دار الفرسان للنشر والتوزيع
٨٠ ص ؛ ٢٤ سم
تدمك : -٦-٥٤-٦١٦٩-٩٧٧
١- كرة اليد
أ. العنوان ٣٤٢و٧٩٦

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(فَتَعَـٰلَى ٱللَّهُ ٱلْمَلِكُ ٱلْحَقُّ ۗ وَلَا تَعْجَلْ بِٱلْقُرْءَانِ مِن قَبْلِ
أَن يُقْضَىٰٓ إِلَيْكَ وَحْيُهُۥ ۖ وَقُل رَّبِّ زِدْنِى عِلْمًا)

صدق الله العظيم
طه 114

مُقَدِّمَة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

إن الرياضة مهمة جدًّا للإنسان، كالماء والهواء والغذاء، ولقد أمرنا بها ديننا ﴿إِنَّ اللهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ﴾ (البقرة: من الآية ٢٤٧)، و"المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"، فالمؤمن يجب أن يكون قويَّ الجِسم "علِّموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل"، وقوة الجسم لن تأتي إلا بالتغذية السليمة وممارسة رياضة من الرياضات أو على الأقل ممارسة تمارين رياضية بشكل يومي، ومن هذا المنطلق سوف نعرض بعض الألعاب الرياضية المفيدة للجسم والعقل؛ فالعقل السليم في الجسم السليم؛ حتى نمارس رياضةً من هذه الألعاب..

الفصل الأول

تاريخ كرة اليد



كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة التي مرت بمراحل عديدة ومتلاحقة حتى اتخذت اسمها ومواصفتها الحالية. غير أنه لا يوجد لهذه اللعبة تاريخ واضح ومؤكد، ففي حين أعتبر بعض المؤرخين أن هذه اللعبة من أصل فرعوني واستدل على ذلك ببعض النقوش الأثرية التي تظهر الفراعنة وهم يمارسون نوعا رياضيا شبيها بها. اعتبر البعض الآخر أن اللعبة نشأت كلعبة تحميا وتنشيط يمارسها رياضيو ألعاب القوى.

أما أول من عمل على تطويرها فهم الألمان الذين أدخلوا عليها بعض التعديلات فسمحوا للاعب أن يجري بالكرة بعد أن كان بتداولها اللاعبون وهم وقوف في أماكنهم.

وكانت المباراة تجري في ملعب لكرة القدم بفريق مؤلف من أحد عشر لاعبا وتعرف باسم (حزينا).

وكرة اليد كما نعرفها اليوم ابتكرها أحد معلمي الجمباز الألماني (هيزر) عندما قام بتدريب تلاميذه على لعبة سماها كرة اليد وكانت تلعب في ملعب طوله ٤٠ مترا وعرضه ٢٠ مترا وهو القياس الحالي لملعب كرة اليد.

ثم تطورت هذه اللعبة الجديدة عندما تعاون (هيزر) مع أحد مدرسي التربية البدنية الألماني (شلنر) لوضع قوانين جديدة للعبة التي أخذت بعض مبادئها الأساسية من أساسيات بعض الألعاب الأخرى ككرة القدم وكرة السلة. إلا أنها تجد الحماسة والرغبة المطلوبة لممارستها.

فعدلت قواعدها وقوانينها مرة ثانية عن طريق شلنر نفسه وخاصة بالنسبة للملعب الذي اتسع ليصبح طوله ٧٠ مترا وعرضه يتراوح بين ٥٠ مترا و٦٠ مترا. وبعد هذا التعديل انتشرت كرة اليد في كل من ألمانيا والدول المجاورة خاصة وأن جميع المباريات كانت تقام في برلين عاصمة ألمانيا.

أما بطولتها الدولية الأولى فقد جرت سنة ١٩١٥ بين فريقي النمسا وألمانيا وكان عدد لاعبي الفريق أحد عشر لاعبا. ثم تناقص عدد لاعبي الفريق إلى سبعة لاعبين وجرت المباراة الأولى على هذا الأساس سنة ١٩٢٥ بين فريقي الدنمارك والسويد.

وفي إطار التمهيد لتأسيس اتحاد دولي للعبة عقد اجتماع دولي في مدينة (أمستردام) في هولندا، ووضعت فيه القواعد الدولية سنة ١٩٢٧ وفي العام التالي انعقد أول مؤتمر للاتحاد الدولي للهواة وأقر قواعد اللعبة الدولية ثم صنفت هذه اللعبة في منهاج الألعاب الأولمبية في دورة برلين سنة ١٩٣٦ وفازت بالمباراة ألمانيا. ثم ألغيت من برنامج تلك الألعاب لتعود إليها في أولمبياد ميونخ عام ١٩٧٢.

أول بطولة عالمية للرجال فقد جرت سنة ١٩٣٨ وفازت بها ألمانيا أيضا والتي تعتبر بالإضافة للنمسا والسويد والدانمرك وهولندا والمجر ورومانيا والاتحاد السوفيتي هي التي تحتكر ألقاب البطولة في أي دورة عالمية أو أولمبية.

كرة اليد في الدول العربية

كرة اليد من الألعاب الحديثة في الدول العربية، وتُعدّ مصر أولى الدول العربية، التي مارستها واهتمت بها، وعملت على تطويرها وانتشارها في كافة الدول العربية. ويرجع الفضل الكبير في ذلك إلى الدكتور محمد محمد فضالي، الذي أدخل لعبة كرة اليد، للمرة الأولى، في برامج المعهد العالي للتربية الرياضية للمعلمين في القاهرة بمصر عام ١٩٣٨، وأصدر الكثير من النشرات، التي شرح فيها مبادئ اللعبة الأساسية، وقانونها، وقواعد ممارستها. وأقيمت أول بطولة محلية لكرة اليد في مصر عام ١٩٥٧. وتكوّن في العام نفسه أول اتحاد مصري لكرة اليد، برئاسة الدكتور فضالي. وصدرت موافقة الاتحاد الدولي لكرة اليد، على قبول الاتحاد المصري، عضواً دائماً بالاتحاد الدولي عام ١٩٦٠.

وكانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية، التي عرفت لعبة كرة اليد ومارستها. ودخلت اللعبة إلى تونس عام ١٩٥٠، وتأسس الاتحاد التونسي لكرة اليد عام ١٩٥٦.

ودخلت لعبة كرة اليد لبنان في عام ١٩٥٧، وأقيمت أول دورة مدرسية لكرة اليد في لبنان عام ١٩٦٢. وانتشرت اللعبة في سورية في

وقت متأخر، فقد نُظمت أول بطولة بين فرق المحافظات السورية عام ١٩٥٩، وتشكل أول اتحاد سوري لكرة اليد عام ١٩٦١.

وأدخلت المملكة العربية السعودية كرة اليد حديثاً، ضمن أنشطتها الرياضية، إذ تأسس الاتحاد السعودي لكرة اليد عام ١٩٧٥، وانضم إلى عضوية الاتحاد العربي لكرة اليد، الذي أُنشئ في الرياض في العام نفسه.

وأدخلت كرة اليد، ضمن برامج الدورات الرياضية العربية، منذ الدورة العربية الثالثة، التي أقيمت في الدار البيضاء بالمغرب عام ١٩٦١. وتقام بطولات متنوعة لنشاطات كرة اليد مستقلة بشكل دوري. فمنذ عام ١٩٧٧، تُنظَم بطولات الأندية العربية سنوياً في إحدى الدول العربية.

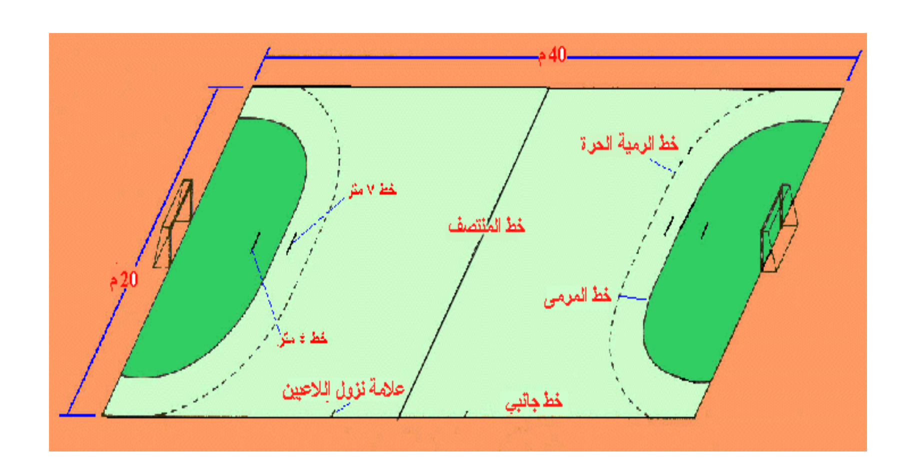
وتقام البطولات الخليجية للأندية أبطال الكؤوس لكرة اليد، سنوياً منذ عام ١٩٨١. كذلك، تُنظم البطولات العربية لكأس فلسطين منذ عام ١٩٧٥، وتنظم البطولات العربية للناشئين منذ عام ١٩٨٣. ومن الإنجازات الملموسة، التي حققتها الدول العربية في كرة اليد على المستوى العالمي، فوز مصر بالمركز الأول في بطولة العالم التاسعة للشباب التي أقيمت عام ١٩٩٣.

يتضمن سجل الدول العربية في كرة اليد، كثيراً من الإنجازات والانتصارات. فقد أحرز المنتخب المصري للشباب لكرة اليد، الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول، في بطولة أفريقيا السادسة لكرة اليد، التي أقيمت عام ١٩٩٠، في مدينة القاهرة في مصر كذلك، أحرز المنتخب المصري لكرة اليد، الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول، في بطولة

أفريقيا لكرة اليد، التي أقيمت عام ١٩٩١. وفاز النادي الأهلي المصري بالمركز الأول في بطولة أفريقيا للأندية أبطال الدوري لكرة اليد، التي أقيمت في سبتمبر/ أكتوبر عام ١٩٩٤، بكوتونو في بنين. وأحرز المنتخب المصري لكرة اليد الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول في بطولة العالم للناشئين في كرة اليد، التي أقيمت عام ١٩٩٥، في مدينة القاهرة في مصر وأحرز المنتخب السعودي للشباب لكرة اليد، الميدالية الفضية لفوزه بالمركز الثاني في بطولة آسيا لكرة اليد، التي أقيمت عام ١٩٩٦. كما فاز النادي الأهلي المصري بالمركز الأول، في بطولة كأس الكؤوس العربية لكرة اليد، التي أقيمت في نوفمبر عام ١٩٩٦، في تونس كما فاز المنتخب السعودي لكرة اليد بالمركز الأول، في بطولة آسيا لكرة اليد، التي أقيمت في ديسمبر عام ١٩٩٦، في مدينة بانكوك في تايلاند. وفاز النادي الأهلي المصري بالمركز الأول في البطولات العربية لكرة اليد، التي أقيمت في عام ١٩٩٧، في الأردن .

الملعب

ملعب كرة اليد على شكل مستطيل طوله ٤٠ متر وعرضه ٢٠ مترا ، ويتكون من منطقتين للمرمى ومنطقة للعب و يجب أن تكون هناك منطقة أمن بعرض ثلاثة أمتار تحيط بالملعب. يكون تحديد الملعب عن طريق خطوط عرضها ٨ سم أطولها خطى الجانبين واقصرها يسمى بخطي المرمى (بين قائمي المرمى) أو خطي المرمى الخارجيين (على جانبي المرمى) .



مرميا الهدف

كل مرمى عبارة عن مساحة مستطيلة الشكل عرضها ٣ متر وارتفاعها ٢ متر. وينبغي أن يثبت المرمى بإحكام إما بأرض الملعب أو بالحائط من الخلف.

وتكون قوائم المرمى والعارضة مصنعة من المادة نفسها (على سبيل المثال، الخشب أو الألمونيوم)، وتكون ذات مقطع عرضي تربيعي بواجهة تبلغ ٨ سنتيمتر. وينبغي أيضًا طلاء الجوانب الثلاثة للعوارض البارزة من الملعب بالتبادل بلونين مختلفين عن لون الخلفية.

وينبغي طلاء كلا المرميين داخل الملعب باللون نفسه. وكل مرمى يحتوي على شبكة. ويجب أن تكون الشبكة متراخية حتى لا ترتد الكرة التي تدخل هدفًا إلى الخارج مباشرةً. وإذا لزم الأمر، يتم تثبيت شبكة أخرى



منطقة المرمى

يحاط مرميا الهدف من الخارج بمنطقة تعرف بمنطقة المرمى. وتحدد هذه المنطقة بواسطة دائرتي الربع، ويوجد حول الزوايا البعيدة لكل قائم في المرمى شعاع يبلغ ٦ أمتار وخط وصل موازٍ لخط المرمى، يعرف بخط السبعة أمتار. ولا يسمح إلا لحارس مرمى الدفاع بالتواجد في هذه المنطقة. لكن يمكن لأي لاعب مسك الكرة ولمسها في الهواء داخل حدود هذه المنطقة طالما أنه بدأ قفزته خارج حدود المنطقة ورمى الكرة قبل نزوله على الأرض

وإذا لمس اللاعب أرض الملعب داخل منطقة المرمى، ينبغي أن يسلك أقصر طريق للخروج من هذه المنطقة. إلا أنه إذا تعمد أحد اللاعبين تجاوز هذه المنطقة حتى يتخذ موقعًا أفضل يمكنه من إحراز هدف داخل مرمى الخصم، ففي هذه الحالة تكون الكرة من حق لاعبي الخصم. وبالمثل،

إذا تعمد أحد المدافعين تجاوز هذه المنطقة محاولاً اتخاذ موقع أفضل على أرض الملعب، فسيجازى على ذلك لأنه خالف قواعد اللعب.

الميقاتي والمسجل

يجب أن تتسع طاولة الميقاتي والمسجل لجلوس ٣ أو ٤ أشخاص ويجب أن توضع في منتصف الخط الجانبي وعلى بعد ٣ أمتار على الأقل منه .

ويتم وضع طاولة الميقاتي والمسجل بطريقة ما بحيث يتمكن الميقاتي و المسجل من رؤية مناطق البدلاء .

مناطق البدلاء

تكــون منطقــة البــدلاء على كل جانبي منطقة اللعب خارج خطي الجانب بعـــرض حــوالي ٣ أمتـــار و تبدأ من بعد منطقة دخول حارس المرمى

يجب على حارس المرمى مغادرة الملعب من على الخط الجانبي لمنطقـــة التبــديل أو مــن على خط الجانب لمنطقة مرمى فريقهم من الجانب الذي تكون فيه منطقة تبديل الفريق.

على حــراس المرمى الدخول إلى الملعب مــن على خط الجانب لمنطقــة المرمى الخاص بفريقه من الجانب الذي تكون فيه منطقة تبديل الفريق .

منطقة تبديل اللاعبين

تقع منطقة تبديل اللاعبين لكل فريق خارج جانبي خط المنتصف على أرض الملعب. وعادةً ما تحتوي هاتان المنطقتان على مقاعد. يجلس علي هذه المقاعد مدربا الفريقين ولاعبو الاحتياط والموقوفون. وكل منطقة تبديل ينبغي أن تكون قريبة من المرمى الخاص بكل فريق. وفي أثناء فترة الاستراحة ما بين الشوطين، يتم تبديل هاتين المنطقتين بين الفريقين. وعلى كل لاعب يدخل الملعب أو يخرج منه تجاوز خط التبديل الذي يعتبر جزءًا من الخط الجانبي للملعب ويمتد بمسافة ٤,٥ متر؛ بدايةً من خط المنتصف ووصولاً إلى المنطقة الجانبية الخاصة بكل فريق.

الأجهزة والأدوات

الكرة

تلعب المباراة بكرة مستديرة مطاطية غير ملساء . ويكون وزن كرة الرجال من ٣٥٠ إلى٣٧٠ جرام ومحيطها من ٥٤ إلى ٥٦ سم ، يكون وزن كـرة السيـدات من ٢٨٠ إلى ٣٠٠ جرام ومحيطها من ٥٠ إلى ٥٢ سم. يمكن استخدام كرة أصغر

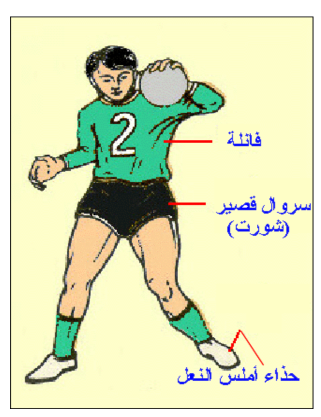
لمباريات الصغار.

يجب أن تتوفر ٣ كرات قانونية قبل كل مباراة ويجب أن توضع الكرات الاحتياطية في الوسط خلف كل مرمى في منطقة معينة .

بهدف تقليل حالات إيقاف الوقت للحد الأدنى الممكن ، ولتجنب الوقت المستقطع يشير الحكم لحارس المرمى لوضع الكرة الاحتياطية في اللعب بالسرعة الممكنة عندما تخرج الكرة من الملعب .

استخدام منتج راتنجي لتطوير الكرة المستخدمة في كرة اليد وعادةً ما يتم دهان الكرة بالراتينج، على الرغم من أن ذلك غير منصوص عليه رسميًا. فمادة الراتينج تزيد من قدرة اللاعبين على التعامل مع الكرة بيد واحدة، مثل جعل الكرة تدور في حركة دائرية عند قيام اللاعبين بعمل تصويبات رائعة نحو الهدف. بيد أن بعض ساحات اللعب الداخلية تمنع من معالجة كرة اليد بالراتينج؛ نظرًا لأنها تخلف وراءها بقعًا لاصقة على أرض الملعب.

الملابس



يرتدي اللاعبون زياً موحداً مكوناً من قميص (فانلة) وسروال قصير (شورت)، ويكون لونهم مغايراً للون زي منافسيهم. ويرتدي حارس المرمي زياً مميزاً عن باقي لاعبي الفريق. وتحمل فانلات اللاعبين الأرقام

من ١ إلى ١٢، ويختص حارس المرمي الأساسي بالرقم ١، والاحتياطي بالرقم ١٢، أمّا باقي اللاعبين فيحمل كل منهم رقماً خلاف هذين الرقمين .

يكون نعل أحذية اللاعبين أملس، حتى لا يضر بأرضية الملعب الخشبية، وله مساطر مسطحة من الجلد أو المطاط أو اللدائن، حتى لا يفقد اللاعب اتزانه على أرضية الملعب الملساء. وتحظر الأحذية الشوكية وذات المسامير .

ويمنع اللاعبون من ارتداء السلاسل، والخواتم وأقراط الأذن، والنظارات غير المثبتة، والقلادات والساعات، أو أي شئ يشكّل خطراً على اللاعبين الآخرين. ولا يحق لأي لاعب، لا يتقيد بهذه الشروط، أن يشارك في المباراة، حتى تزول المخالفة .

المباراة

يقــوم الحكام قبل بدء المباراة بإجراء القرعة لتحديد اختيار الجهات ومنطقــة التبديل ،الفريــق الذي يربــح القرعــة يختــار الجهة التي يريدها من الملعب أو جهــة منطقــة التبديل الخاصــة به ، الفريق الآخر يحدد اختيـــــاره بناء على قرار الفريق الأول وبعد فترة الراحة يتبادل الفريقان جهتي الملعب ولكن لا يتم تغير مناطق التبديل

يتخذ لاعبو الملعب مواقعهم في أي مكان في منطقة اللعب و يبــدأ كل شوط من المبــاراة بعد صفارة من الحكم .

زمن اللعب

تتألف مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما ٣٠ دقيقةً، وذلك بالنسبة لجميع الفرق من سن السادسة عشرة وما فوق، مع وجود استراحة بين الشوطين لمدة ١٠ دقائق. وفي أثناء فترة الاستراحة، ربما يتبادل الفريقان جانبي الملعب والمقاعد. وبالنسبة للناشئين، يكون زمن المباراة كالآتي:

*من سن ١٢ إلى ١٦ تكون المباراة عبارة عن شوطين الشوط الواحد ٢٥ دقيقة.

*من سن ٨ إلى ١٢ تكون المباراة عبارة عن شوطين الشوط الواحد ٢٠ دقيقة .

ومع ذلك، فإن الاتحادات القومية في بعض الدول قد تختلف فيما بينها من حيث تنفيذ الإرشادات والقواعد المتفق عليها رسميًا. إذا كان من الضروري تحديد الفريق الفائز في التصفيات النهائية لإحدى الدورات في حالة التعادل يتم لعب شوطين إضافيين ، مدة كل منهما ٥ دقائق بينهما فترة استراحة لمدة ١ دقيقة.

إذا انتهى الشوطان الإضافيان بالتعادل أيضًا، تتم إضافة شوطين إضافيين آخر مدة كل منهما ٥ دقائق، وإذا استمر التعادل، يتم تحديد الفريق الفائز من خلال الرميات الترجيحية من خط ٧ أمتار. وربما يقوم الحكام بإعطاء وقت مستقطع وفقًا لتقديرهم الشخصي، وعادةً ما تكون

الأسباب إصابة أحد اللاعبين أو الاستبعاد أو الطرد أو تنظيف أرض الملعب.

كما أنه يتطلب مع الرميات الترجيحية فقط منح وقت مستقطع لأن تغيير حراس المرمى يستقطع وقتًا طويلاً من الوقت المخصص لتنفيذها. ويحق منح وقت مستقطع لكل فريق بناءً على طلبه لمدة ١ دقيقة في كل شوط من وقت اللعب الاعتيادي.

وهذا الحق لا يعطى إلا للفريق المستحوذ على الكرة. ويجب على إداري الفريق الذي يرغب في الحصول على الوقت المستقطع الإشارة بوضوح بالبطاقة الخضراء المكتوب عليها حرف T بالأسود. وبعد ذلك يتجه إلى منتصف الخط الجانبي ويرفع البطاقة الخضراء عاليًا وبطريقة واضحة تمامًا، يمكن للميقاتي تمييزها مباشرة. وعلى الفور، يصفر ألميقاتي ليعلن عن وقف المباراة وإيقاف الوقت.

الحكام

يقود مباراة كرة اليد اثنان من الحكام. وبعض الهيئات القومية تسمح بإقامة المباراة في وجود حكم واحد فقط في حالات خاصة، كأن يصاب الحكم الثاني بمرض يمنعه من المشاركة في المباراة قبل بدء المباراة بوقت قصير. وفي حالة ما إذا اختلف الحكمان في أية مسألة تتعلق بالمباراة، فيتم التوصل فيما بينهما إلى قرار بعد أخذ وقت مستقطع لفترة قصيرة. وإذا أعطى الحكمان قرارًا في آن واحد معًا في حق الفريق المخالف واختلفا حول نوع العقوبة، فإن عليهما توقيع العقوبة القصوى.

وعلى حكمي المباراة اتخاذ القرارات الصائبة بناءً على ملاحظاتهما بشأن سير المباراة.

وتكون قرارات الحكام حاسمة لا رجعة فيها، ولا يعاد النظر فيها إلا إذا كانت خارجة عن قواعد اللعب. ويقف الحكمان على أرض الملعب؛ بحيث يستطيعان مراقبة اللاعبين من جميع الجوانب. ويقفان في وضع مائل في مواجهة قطر الملعب، حتى يتسنى لكل منهما مراقبة سير المباراة على أحد الخطوط الجانبية للملعب. ويحدث تبادل تلقائي بين موقعيهما عندما يفقد اللاعبون الاحتفاظ بالكرة. كما يقوم الحكمان بتبديل مواقعهما كل ١٠ دقائق تقريبًا (تبديل طويل)، ويقومان بتغيير أماكنهما على جانبي الملعب كل ٥ دقائق (تبديل قصير).

لقد حدد الاتحاد الدولي لكرة اليد ١٨ إشارةً يدويةً حتى يكون هناك اتصال مرئي بين اللاعبين والحكام على أرض الملعب. ويخرج الحكم الكارت الأصفر لينذر اللاعب الذي ارتكب مخالفةً يمكن التسامح عنها، بينما يخرج الكارت الأحمر, لطرد اللاعب الذي ارتكب خطأً جسيمًا يستحيل معه أن يستأنف المباراة. كما يطلق الحكم صفارته في حالة ما إذا حدثت مخالفات أثناء المباراة من جانب اللاعبين أو ليعلن استئناف اللعب.

إلي جانب حكمي المباراة، هناك أيضًا مسجل الأهداف والميقاتي وهما يختصان بالقيام ببعض المهام الرسمية مثل إفساح الطريق المؤدى للمرمى حتى يتمكن اللاعبون من إحراز الأهداف وإيقاف المباراة لفترة أو بدئها والإعلان عن انتهاء الوقت على الترتيب. وعليهما أيضًا مراقبة

المقاعد التي يجلس عليها لاعبو الاحتياط حتى يتسنى لهما إخطار حكمي المباراة بأي أخطاء تحدث أثناء استبدال اللاعبين. ويجلسان بين منطقتي تبديل اللاعبين. ويمكن وجود ثلاث حكام عن المباريات القوية.

اللاعبون والبدلاء

يتكون الفريق من ١٢ لاعباً، منهم حارسي مرمى، يكون سبعة منهم فقط داخل أرض المعلب، ولا يمكن أن تبدأ المباراة بفريق له أقل من ٥ لاعبين في الملعب. ولكن العدد قد ينقص عن ذلك أثناء اللعب، ولا يؤثر ذلك على سير المباراة. وتبديل اللاعبين خلال المباراة غير محدد بعدد .

وينبغي إدراج أسماء اللاعبين الــ ١٢، وجميع الإداريين (٤) على لائحة الفريق قبل بدء المباراة. ويعين إداري واحد مسؤولاً عن الفريق، ولا يحق لغير هذا المسؤول التحدث مع المسجل (الميقاتي)، أو الحكمين .

وعلى رئيس كل فريق أن يضع شريطاً مميزاً، حول الجزء الأعلى من الذراع، عرضه ٤ سم تقريباً، ويكون لون الشريط مغايراً للون قميصه .

وغالباً ما يكون ترتيب اللاعبين، داخل الملعب، على هيئة خط للدفاع، وهو عبارة عن :

- مدافع أيمن Right Back Court

- مدافع أيسر Left Back Court
- لاعب وسط Center
- خط هجوم يتكون من جناح أيمن Right Wing
- جناح أيسر Left Wing
- لاعب الدائرة Circle Runner
- حارس المرمى هو الوحيد في المعلب الذي يستطيع أن يمسك الكرة، ويتحرك بها في منطقة المرمى، كما يُسمح له بترك منطقة المرمى والتحرك بالكرة في الملعب .

يسمح للاعب برمي الكرة وإيقافها، وضربها، ودفعها بيديه، كما يسمح له باستخدام يديه وذراعيه، ورأسه، وجذعه، وفخذيه، وركبتيه) ، وأن يحتفظ بالكرة ثلاث ثوانٍ كحد أقصى (قاعدة الثلاث ثوانٍ)، وأن يتحرك بالكرة ثلاث خطوات على الأكثر (قاعدة الثلاث خطوات)

اللاعبون

يسمح للاعبي كرة اليد بلمس الكرة بأي جزء من أجسامهم بدايةً من الركبة وحتى الرأس. وكما هو الحال في الرياضات الجماعية الأخرى، فإن هناك فرقًا بين مسك الكرة و تنطيط الكرة. فاللاعب المستحوذ على الكرة يمكن أن يثبت في مكانه لمدة ٣ ثوانٍ فقط، ولا يحق له أن يمشي بالكرة أكثر من ٣ خطوات. وبالتالي، يتعين عليه تصويب الكرة ناحية

المرمى أو تمريرها للاعب آخر أو تنطيطها. وإذا مشى اللاعب بالكرة أكثر من ٣ خطوات، فيكون بذلك قد خالف قواعد اللعب مما يؤدي إلى فقدان حقه في الاحتفاظ بالكرة. ويسمح للاعب بتنطيط الكرة أكثر من مرة حسبما يشاء طالما أن يده تلمس الجزء العلوي من الكرة فقط في أثناء تنطيطها. ولذا، فإنه غير مسموح لأي لاعب حمل الكرة عند تمريرها كما هو الحال في كرة السلة لأنه ينتج عن ذلك فقدان حقه في الاحتفاظ بالكرة.

وبعد انتهاء اللاعب من تنطيط الكرة، فمن حقه الاحتفاظ بالكرة لمدة ٣ ثوانٍ أخرى أو المشي بها للأمام بمقدار ٣ خطوات. وعلى اللاعب، بعد ذلك، تمرير الكرة أو تصويبها نحو الهدف لأنه إذا استمر في مسك الكرة أو تنطيطها، يحق للخصم خطف الكرة من يده نتيجة لقيام اللاعب بتنطيط مزدوج للكرة ويحق للخصم الحصول على رمية حرة. كما قد يتسبب لاعبو الهجوم في العديد من المخالفات لقواعد اللعب والتي يترتب عليها حق الخصم في خطف الكرة، مثل ارتكاب عمل حاجز غير قانوني لمنع الخصم من اللعب أو حمل الكرة في المنطقة التي تبعد عن المرمى بمسافة ٦ أمتار.

حارس المرمى

حارس المرمى هو الشخص الوحيد الذي له الحق في التحرك بحرية داخل منطقة المرمى، ولكنه في الوقت نفسه لا يسمح له بتجاوز خط منطقة المرمى في أثناء حمل الكرة أو تنطيطها. وفي داخل منطقة المرمى، يسمح للحارس بملامسة الكرة بجميع أجزاء جسمه بما في ذلك قدميه .

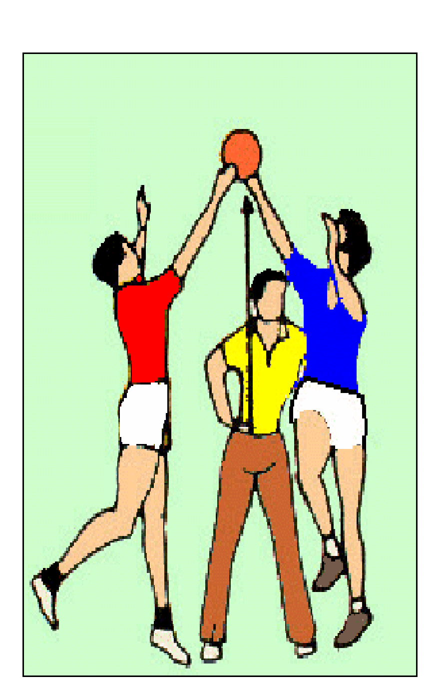
كما أنه له الحق في مشاركة باقي زملائه في الفريق كلاعب عادي. وفي تلك الحالة، يمكن استبداله بلاعب آخر إذا كان فريقه يستخدم هذه الخطة لزيادة عدد لاعبي الدفاع عن العدد المسموح به. وما دام أن هذا اللاعب قد اختير كحارس مرمى على أرض الملعب، فعليه أن يرتدي قميصًا مختلفًا يميزه عن باقي زملائه في الفريق. وإذا صوّب حارس المرمى الكرة بعيدًا عن الخط الخارجي للمرمى، فستظل الكرة في حوزة فريقه، وهذا على العكس من الرياضات الأخرى مثل كرة القدم.

يستأنف حارس المرمى اللعب من خلال رمي الكرة من داخل منطقة المرمى (وهذا ما يعرف برمية حارس المرمى). وفي حالة قيام أحد اللاعبين بتمرير الكرة إلى حارس مرمى فريقه، فيحق للخصم خطف الكرة. ويعد رمي الكرة نحو رأس حارس المرمى وهو ثابت في مكانه مخالفة لقواعد اللعب وعقوبتها الطرد (باستخراج الكارت الأحمر).

أنواع الرميات

قد يمنح حكما المباراة رمية خاصة لأي الفريقين. وهذا عادةً ما يحدث في حالات معينة، مثل إحراز هدف وخروج الكرة خارج حدود الملعب وخطف الكرة وعقب انتهاء الوقت المستقطع، وما إلى ذلك. وفي جميع هذه الرميات، ينبغي لرامي الكرة أن يتخذ موقعًا معينًا على أرض الملعب، كما ينبغي أيضًا لباقي اللاعبين اتخاذ مواقع معينة. وفي بعض الأحيان، لا يقوم اللاعب بتنفيذ الرمية إلا بعد سماع صفارة الحكم.

رمية البداية



يقوم اللاعب برمي الكرة من منتصف الملعب. ولا بد أن يلمس خط المنتصف بقدم واحدة، وعلى باقي اللاعبين التواجد في نصف الملعب الخاص بفريقهم. وعلى لاعبي الدفاع الابتعاد عن رامي الكرة بمسافة لا تقل عن ٣ أمتار. وتحدث هذه الرمية في بداية كل شوط وعقب قيام الفريق المنافس بإحراز هدف. ولا بد أن يمرر الحكم الكرة للاعب الذي سيقوم بهذه الرمية .

ولقد تم إدخال مفهوم "رمية البداية السريعة" في كرة اليد الحديثة ؛ وهي تعني أن المباراة تستأنف في الحال عندما يقوم الحكم برمي الكرة للاعب الفريق الذي انطبقت عليه الشروط وأصبح من حقه تنفيذ هذه الرمية.

و معظم الفرق تحاول الاستفادة من هذه القاعدة حتى يتسنى لها إحراز الأهداف بسهولة ودون عناء قبل أن يحصل الخصم على الوقت

الكافي لتشكيل خط دفاع ثابت عقب نجاحه في إحراز عدد لا بأس به من الأهداف

رمية الحكم " الإسقاط

تستأنف المباراة برمية من الحكم، إذا :

*توقفت المباراة لأن كلا الفريقين يخرق القواعد، في الوقت نفسه .

*توقفت المباراة من دون أي خرق للقواعد .

*وقع لاعب، عرضاً، فوق الكرة، وأخَّر اللعب .

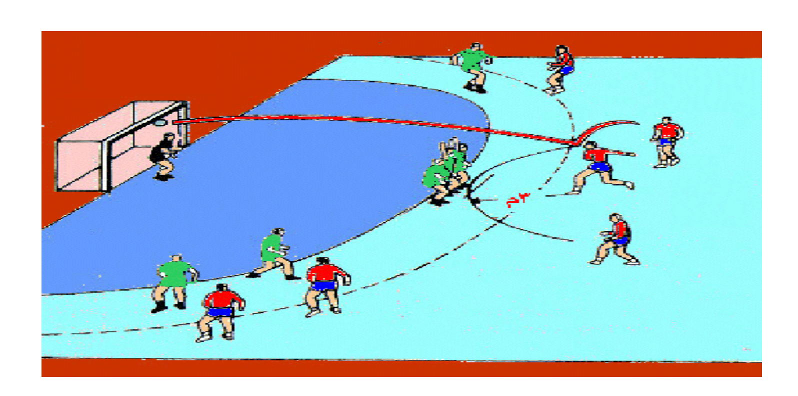
يجب أن يكون اللاعبون على بعد ثلاثة أمتار، على الأقل، من الحكم، قبل أن تلمس الكرة الأرض، على ألا يكون أحد المهاجمين ملامساً أو متجاوزاً لخط الرمية الحرة .

الرمية الحرة

وتحتسب الرمية الحرة، في حالة دخول الملعب، أو الخروج منه، بطريقة مخالفة للقانون، أو أداء رمية التماس بطريقة غير قانونية، أو حدوث مخالفات من قبل اللاعبين داخل الملعب، أو تعمد جعل الكرة خارج الملعب .

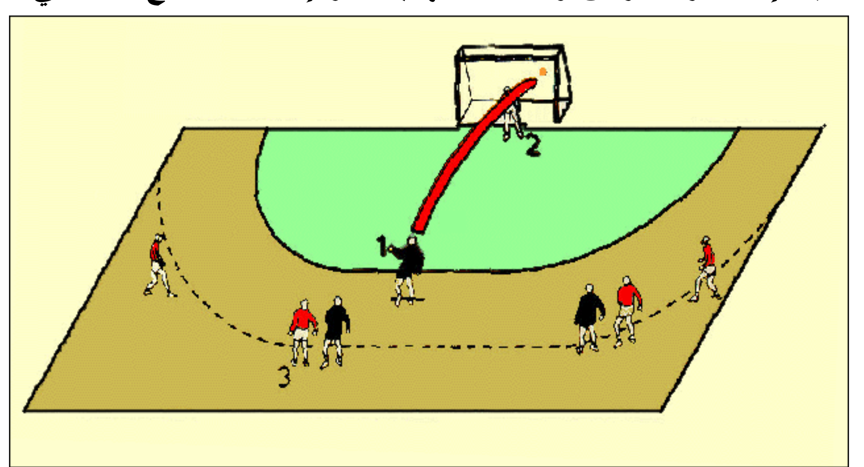
ويمكن أن تؤخذ الرمية الحرة مباشرة، من مكان المخالفة، من دون أن يصفر الحكم .وإذا تأخر أخذ الرمية الحرة، فعلى الحكم أن يطلق

صفارته، وعندئذ تؤخذ الرمية خلال ٣ ثوان، وإلاّ احتسبت رمية حرة للفريق الآخر. ويمكن تسجيل هدف مباشرة من الرمية الحرة .



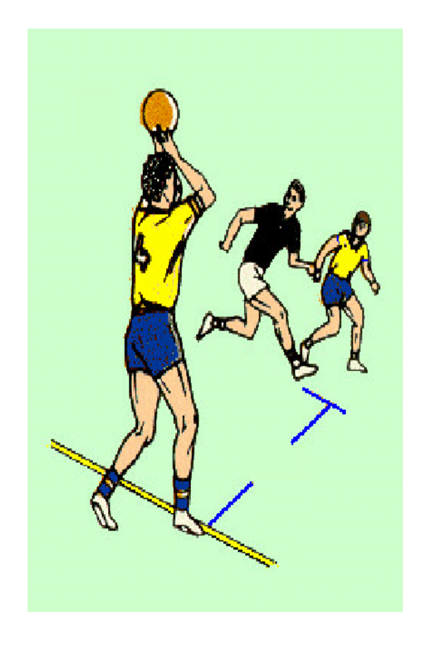
رمية الجزاء

وتحتسب في حالة المخالفات الشخصية الصارخة من لاعب في نصف ملعبه، أو المخالفات الشخصية الصارخة، في أي مكان من الملعب، إذا أهدرت فرص واضحة للتهديف، أو إذا دخل مدافع عمداً في



منطقة مرماه، لأغراض دفاعية، أو إذا لعب مدافع الكرة عمداً إلى منطقة مرماه، ولمست حارس المرمى، أو إذا حمل حارس المرمى الكرة إلى منطقة مرماه، أو إذا دخل لاعب منطقة المرمى ليحل محل الحارس دون إخطار الحكم. ويؤديها اللاعب من على خط السبعة أمتار، ويسمح لحارس المرمى أن يتقدم حتى خط الأربعة أمتار، ولا يتجاوزه .

رمية التماس



تحتسب رمية التماس على آخر فريق لمس الكرة عند خروج الكرة عن الخط الجانبي أو عند ملامستها لسقف الملعب. وإذا خرجت الكرة عن خط المرمى الخارجي، لا تمنح رمية التماس إلا إذا كان لاعبو الدفاع هم آخر من لمس الكرة. وينبغي على اللاعب قبل تنفيذ رمية التماس أن يضع قدمه على أقرب خط خارجي خرجت منه الكرة. وينبغي أن يبتعد لاعبو الدفاع بمسافة ٣ أمتار. لكن في الوقت نفسه يسمح لهم بالوقوف خارج منطقة مرماهم مباشرةً حتى إذا كانت المسافة أقل.

رمية المرمى

تحتسب رمية المرمى إذا تجاوزت الكرة خط المرمى الخارجي وكان آخر من لمسها مهاجم أو حارس المرمى المدافع. وهذه الرمية هي أشهر الرميات التي تعطي للخصم الحق في خطف الكرة. ويقوم حارس المرمى برميها من داخل منطقة المرمى.

الرمية الحرة

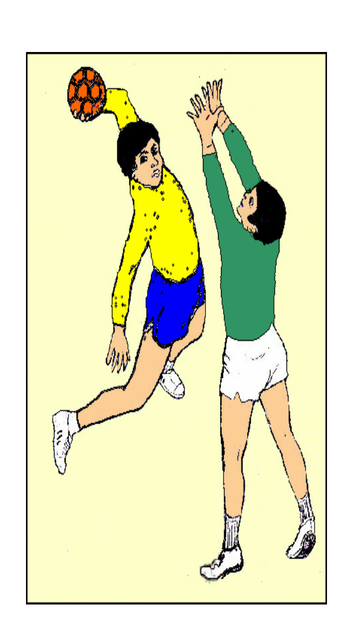
تحتسب الرمية الحرة في حالة دخول الملعب أو الخروج منه بطريقة مخالفة للقانون أو أداء رمية التماس بطريقة غير قانونية أو حدوث مخالفات من قبل اللاعبين داخل الملعب أو تعمد جعل الكرة خارج الملعب

وتؤخذ الرمية الحرة مباشرةً من مكان المخالفة على ألا يكون أحد المهاجمين ملامسًا أو متجاوزًا لخط الرمية الحرة الخاص بالخصم. وإذا حدث ذلك، يتم أخذ الرمية الحرة من أقرب نقطة لخط الرمية الحرة. والرميات الحرة في كرة اليد تشبه الضربات الحرة في كرة القدم. ويمكن تسجيل أهدف مباشرة من الرمية الحرة، ولكن قد تبوء هذه المحاولة بالفشل إذا قام الفريق الآخر بتنظيم خط دفاع قوي.

طُرق التصويب

التصويب من الجري

يمكن أداء التصويب من الجري، سواء بخطوة ارتكاز يؤديها اللاعب لتغيير اتجاهه، فيخدع المدافع، أو من دون هذه الخطوة، ويصوب فجأة أثناء الجري .وهو يشبه، إلى حد كبير، التمرير، ولكن مع أقصى قوة ممكنة، مع الدقة الفائقة، كذلك .



التصويب بالوثب

يستخدم التصويب بالوثب للتخلص من الدفاع وتوسيع مجال التصويب، وهو إما أن يكون بالوثب عالياً، أو الوثب أماماً .

التصويب بثني الجذع

يتغير أسلوب الأداء في التصويب بالوثب، في ضوء موقف الدفاع، فقد يميل اللاعب المصوب إلى أحد الجانبين أثناء الوثب ليتفادى المدافعين.

التصويب بالسقوط والطيران

يستخدم هذا الأسلوب للتخلص من المدافعين، ولمفاجأة حارس المرمى، والاقتراب أكثر من المرمى، حيث يقفز اللاعب إلى أعلى، وأثناء سقوطه يصوب الكرة على المرمى .

التهديف (Scoring)

يحتسب الهدف إذا تجاوزت الكرة بأكملها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارض.
ولا يحتسب إذا تجاوزت الكرة بأكملها خط المرمى، وكان أحد الحكام قد أشار لوقف اللعب. وللحكم أن يحتسب هدفاً إذا منع شخص دخيل، أو أي عائق، الكرة من دخول الشبكة، بشرط أن يكون مقتنعاً أنه لولا ذلك لدخلت

الكرة الشبكة .وبعد الهدف يستأنف اللعب من خط المنتصف، برمية من الفريق، الذي لم يُهَدِّف، ويفوز الذي يسجل أهدافاً أكثر عندما ينتهي اللعب

أخطاء اللعب

يحدث أثناء المباريات أخطاء عفوية أو متعمدة وهي

١- إذا ارتكب أحد اللاعبين خطأ على لاعب آخر يعطي فريق هذا اللاعب ضربة حرة.

٢- ضربة جزاء إذا ارتكب لاعب خطأ مقصودا ضد لاعب يصوب الكرة إلى مرمى الفريق المنافس ومنعه من محاولة تسجيل هدف.

٣- كورنر إذا خرجت الكرة عن طريق الفريق المدافع إلى الخارج بجانب المرمى.

٤. الرمية الركنية : إذا خرجت الكرة خارج الحدود الجانبية للملعب عن طريق الخصم.

الجزاءات

تظهر البطاقة الصفراء في مباراة كرة اليد لتوقيع جزاءات على اللاعبين في حالة ارتكابهم مخالفات تستلزم العقاب، وليس مجرد رمية حرة. وتوقع هذه الجزاءات في حالة ارتكاب خطأ جسيم ضد أحد لاعبي الفريق المنافس (على سبيل المثال، الإمساك بأحد اللاعبين أو دفعه أو

الاصطدام به أو طرحه أرضًا أو القفز عليه)، بالإضافة إلى لمس اللاعب من الجنب أو من الخلف. فجميع هذه التصرفات تعد مخالفةً لقواعد اللعب ويتعرض مرتكبها للجزاء.

كما أن أية مخالفة لقواعد اللعب من شأنها أن تتسبب في منع فرصة أكيدة في إحراز هدف سيقابلها منح رمية جزاء للفريق الآخر. وفي حالة إذا ما صدر عن لاعب سلوك غير قانوني على أرض الملعب، فسيجازيه الحكم بإخراج الكارت الأصفر إنذارًا له. أما إذا كان الخطأ جسيمًا، ففي هذه الحالة يقوم الحكم بإيقافه عن اللعب في الحال لمدة دقيقتين، بدلاً من إنذاره و لا يتم حرمان اللاعب من اللعب لمدة دقيقتين إلا بعد حصوله على إنذارين.

لو تم إيقاف لاعب ٣ مرات عن اللعب لمدة دقيقتين في كل مرة، فسيخرج له الحكم في المرة الرابعة كارتًا أحمرًا إذا صدر عنه سلوك مخالف لقواعد اللعب. فالكارت الأحمر معناه طرد اللاعب من الملعب وإيقاف فريقه عن اللعب لمدة دقيقتين. وقد يحصل اللاعب في بعض الحالات على كارت أحمر في الحال وذلك في حالات الجزاءات الصارمة والقاسية. على سبيل المثال، إذا قام لاعب بمسك أحد لاعبي الخصم من الخلف لمنعه من تسجيل هدف أثناء هجومه بسرعة باتجاه المرمى، فهذا السلوك يندرج ضمن المخالفات التي ينال اللاعب على ارتكابها كارتَ أحمر. وعلى اللاعب الذي حصل على كارت أحمر الخروج من الملعب بالكامل. كما أنه يمكن استبداله بلاعب آخر، عقب مضي دقيقتين؛ مدة الإيقاف عن اللعب. والجزاءات لا توقع فقط على اللاعب، بل يمكن أيضًا معاقبة

المدرب/الإداري إذا صدر منه سلوك غير قانوني. فإذا تم إيقاف مدرب أو إداري لمدة دقيقتين، فهذا يعني إيقاف أحد لاعبي الفريق عن اللعب لمدة دقيقتين أيضًا – لاحظ أن المقصود من الجزاء ليس اللاعب نفسه، والذي يمكن استبداله بآخر، بل إن الجزاء يكمن في أنه بسبب خروج هذا اللاعب، أصبح فريق الخصم يزيد عدد لاعبيه عن هذا الفريق.

وإذا اعتدى أحد اللاعبين على الحكم أو أحد اللاعبين أو أحد من الجمهور، فمن حق الحكم في هذه الحالة استبعاد اللاعب والإعلان عن ذلك من خلال الإشارة بذراعيه متصالبين؛ حيث أن هذه الإشارة تعني أنه على اللاعب الخروج من الملعب نهائيًا وحرمانه من اللعب حتى آخر المباراة وأن فريقه سيكمل بقية المباراة بدونه.

وهذا الاستبعاد هو أشد جزاء يندرج ضمن قواعد كرة اليد. وإذا فقد اللاعب الكرة أثناء الهجوم، فعليه في الحال قذف الكرة بسرعة وألا سيتم إيقافه عن اللعب لمدة دقيقتين. وفي حالة تباطؤ أي لاعب في تنفيذ أوامر الحكم من خلال الاعتراض شفهيًا على هذه الأوامر والجدال في القرارات الصادرة عن الإداريين، فسيتم إيقاف هذا اللاعب عن اللعب لمدة دقيقتين.

وإذا كان سلوك اللاعب في هذه الحالة استفزازيًا، فسيتم إيقاف اللاعب مرةً ثانية عن اللعب لمدة دقيقتين إذا لم يمتثل في الحال لقرار الحكم ويخرج بسرعة من الملعب إلى المقاعد بعد حصوله على هذا الجزاء، أو إذا رأى الحكم أن اللاعب يتعمد أن يتباطأ في تنفيذ الأوامر. والاستبدال غير القانوني؛ أي استبدال للاعب لا يتم داخل منقطة الاستبدال المخصصة،

أو دخول أحد اللاعبين إلى الملعب قبل خروج الآخر تكون عقوبته الإيقاف المؤقت لمدة دقيقتين فقط .

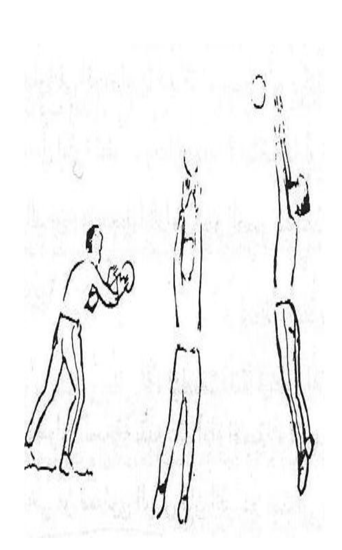
الفصل الثاني

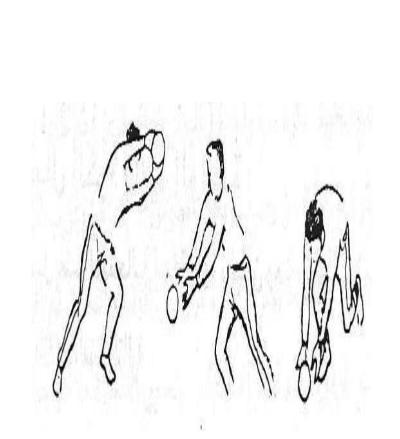
تعلم مهارات كرة اليد

١- مسك واستقبال الكرة:

أنواع مسك الكرة:

١- باليدين





٢- بيد واحدة

الأداء الفني لمهارة مسك الكرة باليدين:

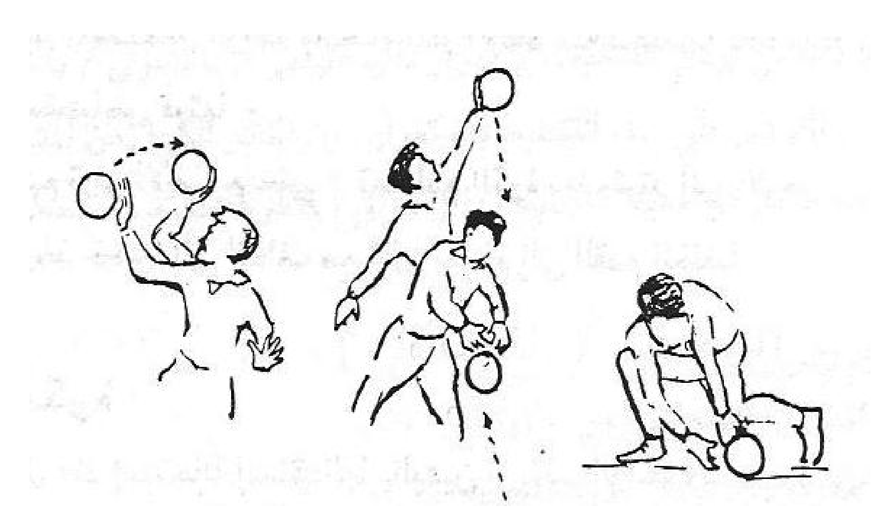
تنتشر الأصابع جميعاً على جانبي الكرة دون توتر بحيث تكون قاعدتا اليدين في مؤخرة الكرة وتكون راحتا اليدين خلف مركزها مع الاهتمام بوجوب استناد الكرة على سلاميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها لما يسببه ذلك من توتر في عضلات الذراعين يؤثر على دقة التمرين والتصويب وتوجيه الكرة

وعند مسك الكرات العالية (من مستوى الصدر وحتى أعلى الرأس) فإن الأصابع تتباعد قليلاً ويشير الإبهامان كل منهما تجاه الآخر، وتكون اليد شكلاً مخروطياً يعمل على زيادة مسطح منطقة المسك

أما الكرات المنخفضة (أسفل المستوى السابق) فيتطلب مسكها تباعد الأصابع بحيث يشير كل من الخنصرين (الإصبعين الصغيرين) تجاه الآخر كما يشير المرفقان تجاه الجسم

الأداء الفني لمسك الكرة بيد واحدة:

تنتشر الأصابع جميعهاً فوق الكرة وإلى الخلف قليلاً دون توتر بحيث تكون راحة اليد فوق مركز الكرة، ويكون كل من الإبهام والخنصر حزاماً ثابتاً ومرناً حول الكرة، وتنتشر الأصابع الثلاثة الأخرى حو ل الكرة ساندة لها، وتكون اليد الحاملة للكرة بعيدة عن مجال حركة الجذع والرجلين



مسك واستقبال الكرة بيد واحدة

الخطوات التعليمية لمسك الكرة:

يقوم المدرب بتنفيذ الحركة أمام المتدربين مع الشرح

١- أخذ الإحساس بانتشار أصابع اليد على كرة كبيرة (سلة- طائرة) من وضع الجلوس الطويل

٢- استخدام كرة صغيرة يتم تعليم الإحساس بحركة الضغط (الحزام) من إصبعي الإبهام والخنصر مع الاهتمام بحركة التقعر بالنسبة لباطن الكف

٣- تطبيق مسك الكرة من قبل الممارسين بكرة يد عادية

٤- مسك الكرة ورفعها أماماً فعالياً ثم جانباً

٥- تحريك اليد الممسكة للكرة بسرعة في عدة اتجاهات

٦- محاولة دفع الكرة من يد الممارس للاطمئنان على تثبيت سيطرته عليها

استقبال الكرة:

لكي يستطيع المتدرب سرعة لعب الكرة يجب عليه أولاً إتقان لقفها ويراعى لقفها باليدين بقدر الإمكان وقد يضطر أحياناً إلى لقفها بيد واحدة أو كتم الكرة أو التقاطها بما يتناسب مع موقف اللعب

أ- استقبال الكرة باليدين

ب- استقبال الكرة باليد الواحدة

ج - كتم الكرة

د - التقاط الكرة

أ- استقبال الكرة باليدين :

الأداء الفني للمهارة:

١. يميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة وترفع اليدان في علو الوسط وتتجهان للأمام

٢. تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين

٣. لدى وصول الكرة تمتد الذراعان أماماً لاستقبالها أو تلامس الأصابع فقط دون راحتي اليدين، وتسجيلها للداخل نحو الصدر مـــع أخـــذ خطوة للخلف لامتصاص قوة التمريرة

ويلاحظ في الخطوات السابقة تتبع عند أداء الاستلام في مـــستوى الصدر، أما إذا كان وصول الكرة أعلى من مستوى الرأس فإن الـــذراعين تمتدان لأعلى مع انثناء بسيط في مفصل المرفقين بينما تتجه اليدين إلـــى الأمام بحيث تتقاربان حتى لا تمر الكرة بينهما وتؤخذ خطوة إلـــى الخلـــف لامتصاص قوة التمريرة. أما إذا كان وصول الكرة في مستوى مـــنخفض (تحت الوسط) فإن الذراعين تمتدان إلى الأسفل دون تصلب، وتتجه راحتـــا اليدين إلى الأمام بحيث تتقاربان حتى لا تمر الكرة بينهما وتؤخذ خطوة إلى الخلف لامتصاص قوة التمريرة

ب- استقبال الكرة باليد الواحدة:

وتستعمل عند استحالة استقبالها باليدين معاً، نظراً لاحتمال تعثرها وسقوطها ويراعى النقاط الفنية التالية:

١. يمد المستقبل ذراعه باتجاه الكرة وعند ملامـــستها للأصابع ترتد إلى الخلف لامتصاص قوتها

٢. عدم توتر الأصابع حتى لا تصطدم الكرة بها وترتد إلى الأرض

٣. تؤخذ خطوة إلى الخلف مع ثقل الجسم على القـدم الخلفية

جـ - كتم الكرة:

وتستعمل عند استحالة استقبالها باليدين أو باليد الواحـدة بـسبب وجود خصم قريب أو بسبب عدم تمريرها بطريقة صحيحة وتؤدي كالتالي:

١. يستقبل المتدرب الكرة بدفعها بيده المفتوحة إلـى الأرض ثم يمسكها بكلتا يديه

٢. إذا كان الخصم قريباً ووصلت الكرة فـي مـستوى منخفض فإن اليد توضع على الكرة مباشرة وبسرعة دون ارتداد عن الأرض

٣. تدفع الكرة بحركة من الرسغ لإعادتها إلـى الأرض مرة ثانية أماماً وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة

٤. تم تبادل ثني ومد الركبتين قليلاً لمتابعة كل ارتـداد للكرة على أن يكون النظر أماماً لمتابعة تحركات التلاميذ

٥. يختلف ارتفاع الكرة أثناء تنطيطها، ففـي الجـري السريع يكون تنطيط الكرة عالياً أما إذا تصدى مدافع لمهاجم فعليـه استخدام التنطيط المنخفض لحماية الكرة بوضع جسمه بينهـا وبـين المدافع

الخطوات التعليمية:

يقوم المدرب بتنفيذ الحركة مع شرح مختصر لها

١. يتم تعليم تنطيط الكرة مرة واحدة (اليمنى / اليسرى) ثم لقفها باليدين، ويفضل البدء بكرة صغيرة من وضع مريح (الجلوس / إقعاء) وقريب للأرض

٢. يتم استمرار التنطيط أكثر من مرة من نفس الوضع السابق ثم الوقوف

٣. من وضع الوقوف يتم أخذ الإحساس بتطبيق التنطيط مرة واحدة بكرة يد عادية (باليد اليمنى ثم اليسرى) ثم التنطيط باستمرار

٤. من المشي يؤدي التنطيط باستمرار باليد اليمنى / اليسرى / بالتبادل

٥. يتم التركيز على أداء التنطيط باستمرار دون النظر للكرة (من المشي / الجري)

٦. تحديد مناطق معينة للتنطيط بها (أطواق، خطوط مستقيمة، خطوط متعرجة)

د- التقاط الكرة:

١- مد الذراعين إلى أسفل مع انثناء الركبتين قليلاً

٢- تركيز النظر على الكرة

٣- عند وصول الكرة تلتقط بالأصابع وهي متجهة من الأمام إلى الخلف فيما تمتد الركبتان وترفع الكرة إلى مستوى الصدر

٤- يمكن استخدام يد واحدة لالتقاطها بينما تقوم اليد الأخرى بمهمة السند

وعند أداء عملية الاستقبال يجب ملاحظة ما يلي:

١- يجب أن يتابع النظر للكرة حتى لحظة استقبالها

٢- يجب أن تمسك الكرة بخفة ودون تصلب حتى لا تتعثر بين يدي المستقبل

٣- يجب أن تتم عملية الاستقبال باليدين إلا في حالات استثنائية

٤- يجب أن يكون باطنا الكفين في مواجهة الكرة سواء كان الاستقبال لكرة عالية أو في مستوى الصدر أو منخفضة

٥- عند الاضطرار إلى استقبال الكرة بيد واحدة، يجب أن تمسك باليدين بأسرع ما يمكن

٦- يجب التركيز وعدم التفكير في الخطوة التالية لاستقبال الكرة

التنطيط :

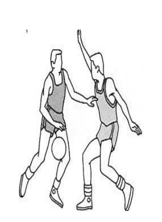
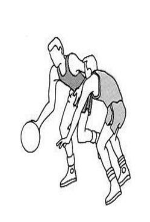
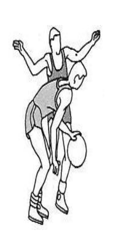
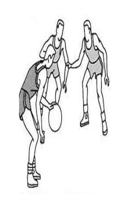
الأداء الفني للمهارة:

١. للوصول لوضع الابتدائي أثناء التنطيط يميل الجسم قليلاً للأمام (الذي تكون الكرة فيه) وتثنى الركبتان بارتخاء، وتكون الذراع المحاورة للكرة موازية للأرض والقدمان متباعدتان بما يسمح بتوازن الجسم

٢. يبدأ التنطيط بيد واحدة ومن الرسغ مع مراعاة ارتخائه ومرونته حيث تدفع الكرة باليد المفتوحة إلى الأرض أماماً مع مراعاة أن تكون سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض

٣. أثناء المحاورة يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة

٤. في المحاورة العالية يجب أن يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم

الخطوات التعليمية:

يقوم المدرب بعمل الحركة أمام المتدربين كما يقوم بشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة واستخداماتها

١-يجلس المتدرب في وضع الجلوس الطويل فتحاً ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة

٢-وقوف المتدربين مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض

٣- التدريب السابق مع فرد الركبتين والتنبيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة

٤- المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام

٥- التلاميذ قاطرات ثم المحاورة أماماً في مجموعـــات بطـــول الملعب

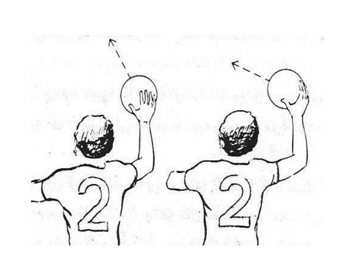
٦- التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة

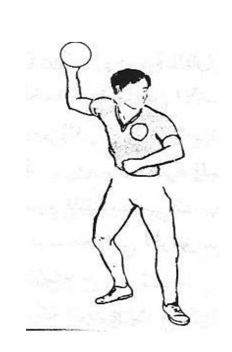
٧- التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفـــي على القدم الخلفية

٤- التمرير السوطي (ألكرباجي):

أ- التمرير السوطي من الارتكاز

ب- التمرير السوطي من الجري





أ- الأداء الفني للتمرير السوطي (ألكرباجي) من الارتكاز:

١-بعد استقبال الكرة يتم سحب الكرة باليدين إلى الجانب حتى مستوى الكتف

٢-يجب أن يكون الرسغ مرناً أثناء عملية الكتم بالطريقتين

٣-اليد الممررة ممسكة للكرة ويكون انثناء الكوع بزاوية حادة واليد الحرة ساندة للكرة بأطراف الأصابع

٤-الإعداد لمرجحة الذراع الرامية بحيث تكون اليد خلف الكرة وممسكة بها دون الضغط عليها من الأصابع

٥-تقوم الذراع الرامية بإتمام حركة المرجحة للخلف ويتوقف مداها على مسافة المكان المراد توصيل الكرة إليه (كلما زادت المسافة زادت حركة الإعداد بالمرجحة)

٦-يقوم المتدرب في نفس الوقت الذي يرجع فيه الكرة إلى الخلف كمرحلة إعداد بالمرجحة يثني المرفق مع مواجهته للخلف وتكون راحة اليد الحاملة للكرة إلى أعلى وللأمام

٧- (حركة الجذع) يؤدي الجذع مهمة كبيرة جداً في نقل قوة القدمين والدفع الناتج عنها بحركة لف من الجذع (من الجانب إلى الخلف) ثم حركة دفع قوية من الخلف إلى الجانب

٨-توضع الرجل المعاكسة لليد أماماً ويكون ثقل الجسم (أثناء مسك الكرة بعد استقبالها) موزعاً على القدمين، ثم ينتقل ثقل الجسم

على القدم ويصبح الارتكاز على مشط القدم الأمامية (وذلك أثناء مرجحة الذراع الرامية للخلف)

٩- أثناء الاستعداد للتمرير تدفع القدم الخلفية ويرتفع كعبها عن الأرض بقوة دفع سريعة مرتبطة بحركة لف الجذع من الخلف للأمام بحيث تصل القوة المحصلة للقدم والجذع لليد الممررة للكرة

١٠- تتم عملية التمرير عن طريق الدوران القوي السريع للجذع والقدم الخلفية مع الحركة الكرباجية للذراع الممررة لتحقيق حدة التمرير بنتيجة فرد الجذع وانقباضه مع تحريك الذراع كما لو كانت تقوم بالضرب بالسوط، والذراع الحرة تكون مرتخية أمام الجسم

١١- تستكمل الذراع الرامية حركتها حتى الجانب الآخر لجسم التلميذ ويتم نقل القدم الخلفية للأمام لكي تعمل على إيقاف اندفاع الجسم بمساعدة ثني الجزء العلوي من الجذع ثنياً خفيفاً مع اتجاه النظر نحو الكرة

ب- الأداء الفني للتمرير السوطي (ألكرباجي) من الجري:

١- يتم استقبال الكرة بكلتا اليدين كمرحلة أولى للإعداد للتمرير، ويلاحظ عدم توقف حركة الجري وتنقل الكرة إلى ارتفاع الكتف

٢- تسحب الكرة بعد ذلك مباشرة إلى الخلف لتصحيح الكرة في يد واحدة (اليد الرامية) بعد تأمينها باليد الحرة إلى مستوى الكتف، ويتوقف مدى سحبها على مسافة التمرير وتكون حركة الإعداد للمرجحة أصغر من حيث المدى والزمن منها في حالة التمرير السوطي المصحوب بخطوة ارتكاز

٣- تتداخل مرحلة الإعداد بالمرجحة مع حركة الرمي عندما تكون الرجل اليمنى مفرودة وللأمام بينما يكون كتف الذراع الرامية والكرة في الخلف

٤- حركة الرمي تبدأ من تحريك القدم اليسرى للأمام مع مراعاة عدم أخذ حركة ارتكازية بهذه القدم

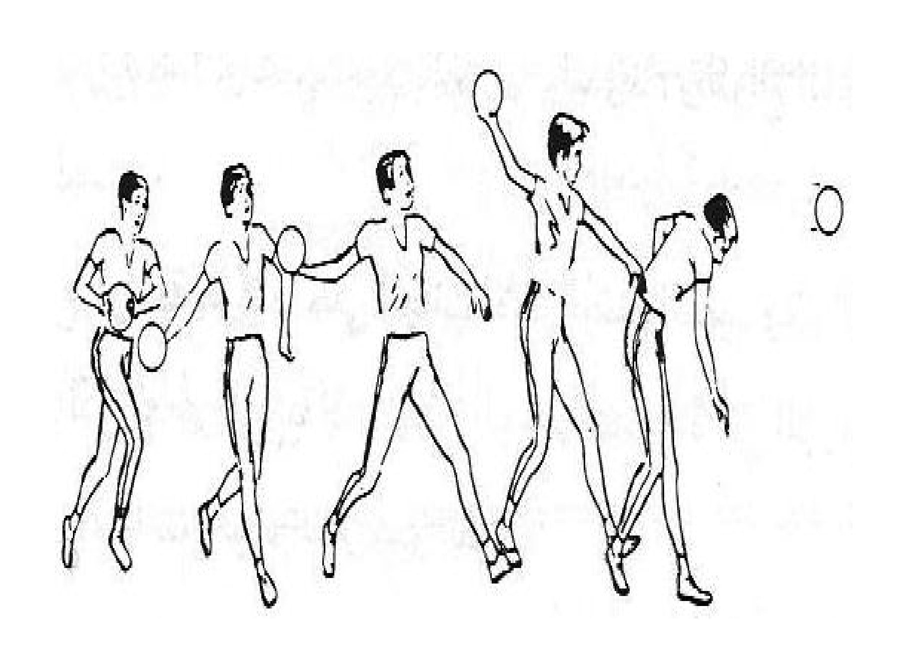
٥- يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أماماً

٦- تستمر الحركة بتقدم القدم اليمنى للأمام مما يؤدي إلى تناسق مع الحوض حيث ينتج عن ذلك قوة دافعة تعتبر أمراً ضرورياً لإتمام حركة التمرير بالقوة الكاملة

٧- يتم سحب ذراع الرمي المنثنية بسرعة وباستقامة إلى الأمام مع تجنب لف اليد بأي صورة من الصور والعمل على نقل القوة بكاملها إلى الكرة

٨- يصحب سحب الذراع الرامية تقديم الرجل اليسرى في نفس الوقت، وذلك دون إيقاف حركة الجري أو عرقلتها

٩- يراعى عدم أرجحة الذراع الرامية لمسافة بعيدة تجاه الجانب الآخر للجسم إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في ثني الجذع في هذا الاتجاه ويصعب بعد ذلك متابعة الجري بصورة طبيعية



الخطوات التعليمية في التمرير السوطي (ألكرباجي):

١. يقوم المدرب بعمل حركة التمرين أمام المتدربين .

٢. التأكيد على إتقان مهارة مسك الكرة بيد واحدة وباليدين وإجادة استقبالها من اتجاهات وأوضاع مختلفة

٣. تطبيق الأداء الفني للمهارة بدون الكرة

٤. تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بالطريقة الجزئية

٥. تطبيق أداء المهارة بكرة من الثبات / الارتكاز / المشي / الجري

٦. تطبيق أداء المهارة من الجري باتجاهات متعددة / بتغير المكان

٥- التمرير ألبندولي (ألمرجحي):

أنواع التمرير ألبندولي:

أ- في مستوى الحوض:

١- للأمام

٢- للجانب

٣- للخلف

ب-من الجانب:

١-من خلف الظهر

٢-من خلف الرأس

٣- من بين الساقين

(أ)/(١)التمرير ألبندولي في مستوى الحوض للأمام – الأداء الفني للمهارة:

١. تستقر الكرة في اليد الممررة المفتوحة بعد تأمين توصيلها باليد الحرة للجانب المراد التمرير منه، ويظل الذراع مرتخياً وممتداً

٢. تتأرجح الذراع الرامية خلفاً بارتخاء ثم للأمام بسرعة حركة البندول

٣. عندما تمر الكرة من جانب الجسم يتم دفعها وتوجيهها من الرسغ

٤. يفضل وضع القدم اليسرى أماماً عند التمرير باليد اليمنى

(أ)/(٢) التمرير ألبندولي في مستوى الحوض للجانب – الأداء الفني للمهارة:

١- تستقر الكرة باليدين بعد الاستقبال، ويقوم المتدرب بتحريك الكرة ونقلها إلى اليد الرامية

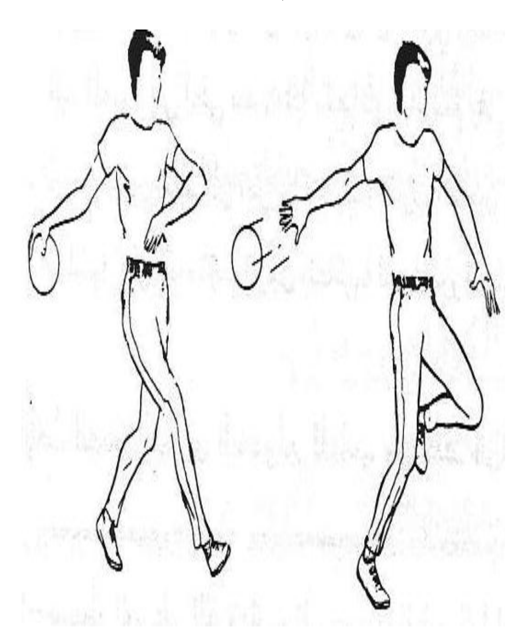
٢- تمسك الكرة باليدين بعد الاستقبال، ويقوم المتدرب بتحريك الكرة ونقلها إلى اليد الرامية

٣- تمسك الكرة بالطريقة الصحيحة بيد واحــدة وتبــدأ هذه اليد بالدوران مع الفرد بحيث يكون الكوع لأعلى والكف باطنه متجه للجانب حتى مستوى الحوض

٤- يتم دفع الكرة بنطر قوي من الرسغ إلى الجانــب، وحتى يتجه باطن الكف لأعلى

(ب)/(١) التمرير ألبندولي في مستوى الحوض من خلف الظهر – الأداء الفني للمهارة:

أثناء الاستحواذ على الكرة ومسكها باليدين يتم نقل الكرة باليد الممررة إلى الجانب على أن يتم تأمين مسكها باليد الحرة



بعد السيطرة الكاملة على الكرة بيد واحدة تتم الأرجحة البندولية للذراع الممتدة للتمرير خلف الظهر باستغلال حركة رسغ اليد

١. يمكن تأدية هذه المهارة من الثبات أو من الجري ويلاحظ أن يتجه باطن الكف لليد الممررة إلى أعلى بعد عملية دفع الكرة بالرسغ

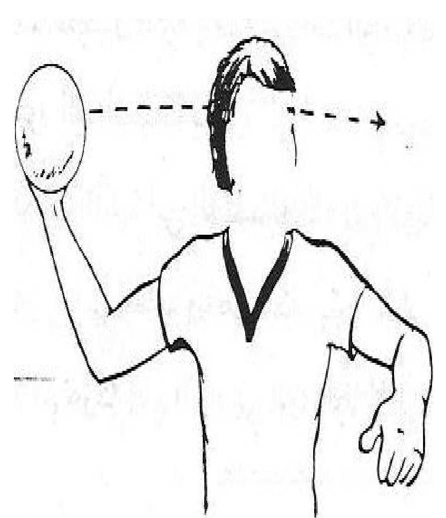
وفي حالة تأديتها من الثبات أو من الجري يجب أن تمرر الكرة أثناء تقارب القدمين بجوار بعضهما (فتحة مناسبة) أو أثناء تقدم الرجل المعاكسة لليد الممررة أماماً

(ب)/(٢) التمرير ألبندولي للجانب من خلف الرأس – الأداء الفني للمهارة:

١. تسيطر اليد على الكرة وترفع إلى مستوى الرأس كما لو كانت ستؤدي تمريره سوطيه مع تحريك الكرة للخلف وللجانب يتابع الجذع لفة للجانب نفسه

٢. تتأرجح الذراع الرامية لتمرير الكرة خلف الرأس للزميل الجانبي المجاور مع مراعاة دوران كتف الذراع الرامية خلفاً وعدم انثناء الرأس للأمام

٣. يتم دفع الكرة في حركة نطر الرسغ وتسهم الأصابع في توجيه الكرة



(ب)/(٣) التمرير ألبندولي للجانب من بين الساقين – الأداء الفني للمهارة:

١. بعد استقبال الكرة يتم أخذ وضع الطعـن الجـانبي الأمامي الواسع

٢. تسيطر اليد الممررة على الكرة وتقترب من الساقين

٣. تمرر الكرة للجانب إلى الزميل المجاور مـن بـين الساقين وذلك بنطر الكرة من الرسغ

٤. اليد الممررة تكون معاكسة للساق الأمامية التي يتم الطعن بها

الخطوات التعليمية للتمرير ألبندولي:

١. يقوم المدرب بأداء نموذج للمهارة المراد تعليمهـا مع الشرح المختصر

٢. بعد تعليم الوضع الأساسي يتم تعليم المرجحة باليد الممررة (بدون كرة) أماماً – جانباً – خلفاً

٣. المرجحة باليد الممررة باستخدام الدفع من الرسـغ من تحديد عدة اتجاهات وأبعاد مختلفة للطوق

٤. ربط الخطوات السـابقة باسـتخدام كـرة صـغيرة (المشي – الجري)

٥. الانتقال إلى التمرير ألبندولي بأنواعه باستخدام كرة اليد على مسافات قصيرة – متوسطة من الثبات – المشي – الجري

٦. العناية بدقة وقوة التمرير بتحديد مناطق معينة للتمرير بها من الثبات – المشي – الجري

٦- التصويب ألكرباجي بالوثب:

أ- التصويب بالوثب الطويل

ب- التصويب بالوثب العالي

١- الأداء الفني للتصويب بالوثب الطويل:

هناك أربع مراحل يجب مراعاتها عند أداء هذا النوع من التصويت وهي:

الاقتراب – الارتقاء – الطيران مع التصويب – الهبوط

١- يتجه المتدرب بميل في اتجاه التصويب بما يتمكن معه من اتخاذ وضع استعداد مناسب للتصويب

٢- بعد لقف الكرة يؤدي المتدرب خطوة أو خطوتين أو ثلاث خطوات (حسب بعده عن خط منطقة المرمى وكيفية لقفه الكرة أثناء الجري)

٣- يأخذ المتدرب الارتقاء إلى أعلى وللأمـــام بالقـــدم اليسرى (إذا كان التلميذ يصوب بيده اليمنى)

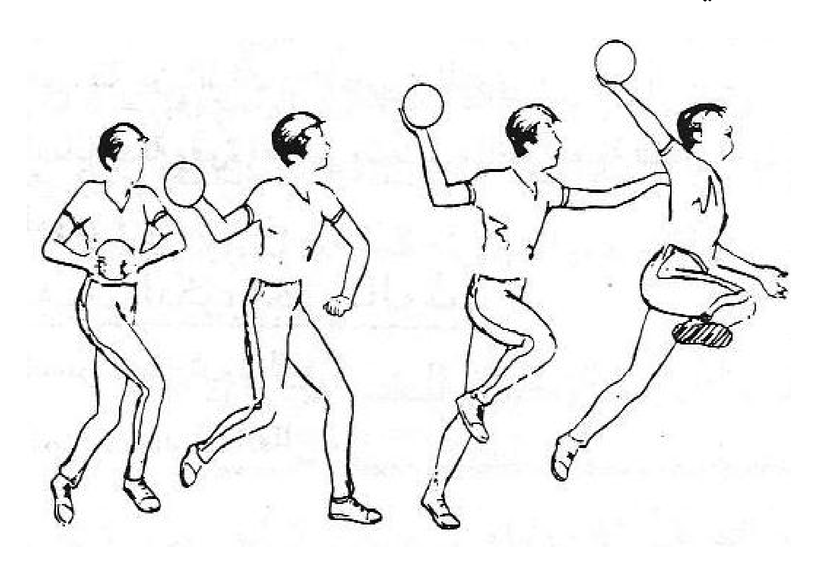
٤- عند الوثب بقدم الارتقاء يكون الجزء العلوي مـــن الجسم مائلاً إلى الأمام ومنثنياً إلى اليسار، حيث يسهل ذلك إتمـــام حركة التصويب بقوة كبيرة ويكون رجل المرجحة في أول الأمـــر مدفوعة إلى أعلى وللأمام وبانثناء خفيف

٥- يتم سحب الكرة الممسوكة باليـــدين إلـــى الخلـــف ولأعلى ليتم مسكها باليد المصوبة

٦- عند وصول المتدرب إلى أعلى نقطة فـــي مرحلـــة الوثب يبدأ في أداء الحركة الأساسية للتصويب بحيث يدور الجذع بميل ناحية اليسار وإلى الأمام قليلاً وتؤدي خطوة في الهواء أثناء الطيران لكي يجعل الرجل اليسرى أماماً مرة أخرى

٧- يصوب المتدرب الكرة أثناء الطيران وقبل هبوطـــه على الأرض بقليل بمساعدة حركة الجذع بعد التقوس إلى الأمـــام ممتزجة مع دفع الذراع بحركة سوطيه (كرباجيه)

٨- يجب أن يكون الهبوط بليونة ومرونـــة بملامـــسة الأرض بالقدم اليسرى إلى قدم الارتقاء لتفادي حدوث أي إصابات على أن تتبعها القدم اليمنى لإكمال حركة اندفاع الجـــسم وحفـــظ التوازن لامتصاص هذا الاندفاع



(ب) الأداء الفني للتصويب بالوثب العالي:

١. يقوم المتدرب الأيمن بالاقتراب بميل اتجـاه خـط منطقـة المرمى بعد إتمام عملية حصوله على الكرة ومسكها أمام الصدر بكلتـا اليدين

٢. ينظم خطواته بحيث أخذ الارتقاء بالقدم اليسرى مع مراعاة زيادة اتساع الخطوة الأخيرة للاقتراب بعض الـشيء ويكـون الوثـب لأعلى ما أمكن

٣. أثناء الطيران لأعلى يتم لف الجذع والذراع المصوبة للجهة اليمنى مع فردها فوق مستولى الرأس للخلف قليلاً

٤. عند الوصول إلى أعلى نقطة في الطيران يقـذف التلميـذ الكرة مع لف جذعه وذراعه المصوبة للأمام

٥. يكون هبوط المتدرب على نفس قدم الارتقـــاء مـــع ثنـــي الركبتين لامتصاص اندفاع هبوط الجسم لأسفل

٦. يمكن للمصوب التغيير والتصويب من مـــستوى الحـــوض بجانب الجسم ويكون التغيير في سير الحركة بالنسبة لاتجاه الرمي



التصويب بالوثب العالي

وحركة الذراع فقط

٧. في المرحلة الأولى بعد تسلم المتدرب الكرة من الجري يتم اتخاذ ثلاث خطوات متعاقبة يسار / يمين / يسار (بالنـــسبة المتـــدرب الذي يصوب باليد اليمنى) ويمكن أخذ خطوتين فقط (يمـــين / يـــسار)

وذلك إذا لم تتح الفرصة للمهاجم لأخذ ثلاث خطوات، وهذا يعود إلـــى وضعه أثناء استلامه للكرة

الخطوات التعليمية في التصويب بالوثب:

١- يقوم المدرب بشرح المهارة أمام المتدربين لنموذج واضح مع الشرح المختصر للمهارة وفوائدها

٢- الجري الحر ثم أخذ الإحساس للجري ثلاث خطوات تبدأ بالقدم اليسرى ثم اليمنى ثم اليسرى (للمتدرب الذي يـــصوب بيده اليمنى) وبدون استخدام الكرة

٣- التعود على اتساع الخطوة الأخيرة مع أخذ ارتقـــاء قوي بها (للأعلى / للأمام)

٤- تحديد مسافة الجري بثلاثة أطواق متتابعة وعل خط مستقين بحيث يبدأ الجري بالخطوة الأولى بالقدم اليسرى داخـــل الطوق الأول والخطوة الثانية بالقدم اليمنى داخل الطوق الثاني ثم الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى داخل الطوق الثالث بحيث يتم أخـــذ ارتقاء قوى (للأمام / لأعلى)

نفس الخطوات السابقة ويمسك المتدرب بيديه كرة ويقوم أثناء الجري بالخطوة الثانية بالاستعداد لعملية التصويب بنقـــل الكـــرة علـــى اليـــد المصوبة وأثناء ارتقائه يؤدي الحركات الإعدادية للتصويب مـــن لـــف

الجذع وتحريك اليد المصوبة للخلف وعند وصوله أقصى ارتفاع يبـدأ في تنفيذ قذف الكرة

٥- لأخذ الإحساس بقوة الارتقاء يمكن وضـع إحـدى الأجهزة المساعدة للوثب (سلم قفز / مقعد سويدي) فـي مكـان الخطوة الأخيرة لأخذ الإحساس بالارتقاء القوي بواسطتها وبدون استخدام كرة٠

٦- يتم تنفيذ المهارة بعد ذلك بدون أية أدوات

وقفة الاستعداد الدفاعي- الأداء الفني للمهارة:

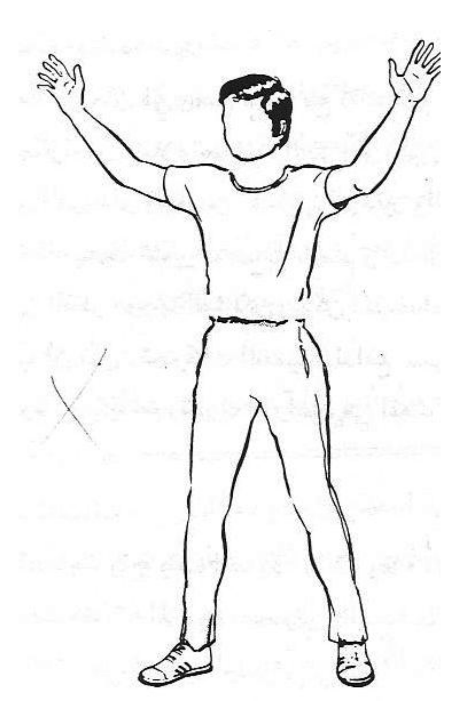
١. تباعد القدمان في وضع مريح مع تقدم قدم على بعد حوالي ٢٠سم للأمام

٢. ثني الركبتين قليلاً واستقامة الجذع أو يكون مـائلاً قلـيلاً للأمام

٣. تثنى الذراعين قليلاً من مفصلي المـرفقين واليـدان فـي مستوى الصدر ومفتوحتان بارتخاء بحيث تشير الأصابع للأمام والداخل

٤. يكون النظر موجهاً للمنـافس ويمكـن اسـتخدام الرؤيـة الجانبية في نفس الوقت

٥. يجب أن تكون تحركات المتدرب المدافع بسرعة للأمـــام أو للجانب أو للخلف طبقاً لتحركات المهاجم وتحرك الذراعين في أقــصر طريق لأعلى ولأسفل



وقفة الاستعداد الدفاعي

التدريبات:

١. بعد عمل نموذج يقــف المتــدرب المــدافع وقفــة الاستعداد عند نقطة التقاط خط المرمى مع خط منطقــة المرمــى ويجري المتدرب جرياً جانبياً على امتداد القــوى (خــط منطقــة المرمى) حتى الوصول إلى نقطة التقائه بخط المرمى

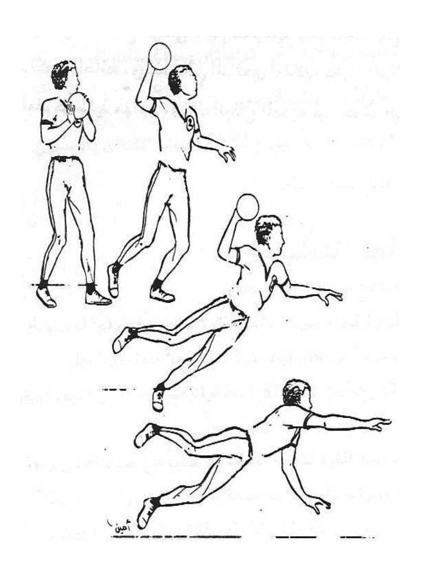
٢. ينتشر المتدربين بالملعب انتشاراً حراً ويقوم المدرب بعمل إشارة وعلى المتدربين إتباع تلك الإشارة بالجري مع أخذ وضع الاستعداد الدفاعي والنظر للإشارة

حائط الصد:

يستخدم حائط الصد عند أداء المنافس لرمية حركة من مكان ملائم على خط الرمية الحرة (الـ ٩متر) ليشكل (حائد صد) من المدافعين للدفاع عن زاوية من المرمى ضد التصويبات القوية بحيث يغطي هذا الحائط زاوية المرمى الواقعة ناحية ذراع المرمى، فإذا كان الرامي يصوب باليد اليمنى فيجب أن يغطي حائط الصد الزاوية اليمنى بالنسبة للرامي أي اليسرى بالنسبة لحارس المرمى والمدافعين .

يتحرك حارس المرمى قليلاً لليمين تجاه الزاوية البعيدة ويكون قادراً على ملاحظة يد الرامي، ولا يتطلب الأمر بالنسبة المتدربين المكونين للحائط أن يثبوا (إلا ضد الرامين طوال القامة أو عند تصويب الرامي بالوثب لأعلى) ولكن يجب عليهم دائماً أن يضمنوا عدم التصويب تجاه

الزاوية التي يقومون بتغطيتها وإذا حاول الرامي أن يصوب من جانب الحائط، فيقوم المدافع المجاور القريب من الكرة بمحاولة إعاقة التصويبة وذلك بمتابعة الذراع المرفوعة باتجاه الرامي جانباً كذلك يجب أن يكون وضع حائط الصد بصورة لا تسمح بأداء التصويب من مستوى الوسط، وذلك بقيام المدافع القريب من ذراع الرمي بتغطية من المساحة الجانبية للمرمى، ويجب أن يستجيب المدافعون المشكلون لحائط الصد لحركة التصويب وليس لحركة الخداع، وحتى لا تتم مفاجأتهم بذلك فيجب عليهم رفع الأذرع عالياً عند بدء تكوين الحائط، ويتخذ باقي المدافعين أماكنهم بجوار الحائط بحيث يقف متدرب مدافع أمام كل متدرب مهاجم، ويترك الجناح المهاجم في الجانب البعيد عن الكرة بدون رقابة



الفصل الثالث

إصابات كرة اليد

في إصابات كرة اليد تأتي إصابات الأصابع في المقدمة فمثلاً تصل عند الرجال حوالي ٣١% وعند النساء ٤٢% يليها إصابات العظام بنسبة ١٨% للرجال و ٢١% للنساء ثم تأتي إصابات رسغ اليد وهي نسبة تتراوح مابين ١٠ ــ ٢١ % ثم إصابات السقوط على الأرض وهي حوالي ٢,٨% ومعدل الشفاء لإصابات اليد حوالي ٢٧ يوما .

نسبة الإصابات :

١٥% التواء ٥% كسور ٦% جروح ٢% إصابات للأوتار والعضلات . إلى جانب ذلك تحدث هنـــاك إصابات الحـــارس المرمى بسبب العمليات الهجومية وقوة التسديد الموجهة إليه أحيانا . أما بالنسبة للاعبين فإن أسباب إصاباتهم تقع على عاتق اللاعب الخصم أو بفعل السقوط على الأرض حيث تحدث إصابات للرأس وقد يصاحبها أحيانا إصابات ارتجاج دماغي .

فأن معظم إصابات كرة اليد هي قطع لأوتار السلاميات الأخيرة وذلك بسبب عملية استلام الكرة واليد ممدودة بشكل متصلب والأصابع مشدودة وتكون الإصابة بالإصبع الذي يكون بعيداً عن بقية الأصابع ومشدوداً بحيث لا يقوم اللاعب بسحب البدن نحو الجسم لامتصاص قوة الكرة مما يؤدي إلى إصابته .

إلى جانب ذلك تحصل إصابات أخرى مثل كسور والتواءات في مفاصل الأصابع وكذلك قد تتمزق مفاصل الكتف وقد يحدث التواء نتيجة السقوط على الأرض وكذلك وقوع الذراع تحت الجسم وإصابات أخرى بسبب إعاقة الخصم وإصابات نتيجة عوامل خارجية ومع ذلك فقد يحدث إصابات للعظم الترقوي ومفاصل الكتف وبنسبة عالية .

الاتحاد الدولي لكرة اليد

شهد عام ١٩٣٨ ولادة أول بطولة عالم في كرة اليد بضيافة ألمانيا التي أحرزت الذهب في حينها على حساب النمسا التي نالت الفضية والسويد صاحبة البرونزية, وغابت البطولة بعد ذلك ١٦ عاما, أي حتى عام ١٩٥٤ حين استضافت السويد الدورة الثانية وأحرزت المركز الأول .
أما تأسيس الإتحاد الدولي لكرة اليد بشكله الحالي فقد تم في كوبنهاجن عاصمة الدنمارك عام ١٩٤٦، وقد شارك في تأسيسه سبع دول هي:

فرنسا والدنمرك والسويد وهولندا والنرويج وبولندا وسويسرا.
وشهدت بطولة العالم في السويد عام ١٩٥٤، تطور هام كان تقليل عدد أعضاء كل فريق إلى سبعة لاعبين، ولكن الانتقال كليا باللعبة من فريق مكون من١١ إلى آخر من ٧ احتاج إلى وقت طويل, حيث لم يختف النظام الأول نهائيا إلا عام ١٩٦٦.
ومن المفارقات في كرة اليد أن الدولتين الوحيدتين اللتان وصلتا إلى نصف النهائي في بطولات العالم من غير الدول الأوروبية هما تونس عام ٢٠٠٥ ومصر عام ٢٠٠١ والمنتخبان حلا في المركز الرابع في الدورتين .

البطولات السابقة

سيطرت الدول الأوروبية تماما على جميع بطولات كأس العالم السابقة، ابتدأ من أول بطولة عالم عام ١٩٣٨ التي فازت فيها ألمانيا وحتى البطولة الأخيرة عام ٢٠٠٥ التي حصلت عليها أسبانيا للمرة الأولى في تاريخها أما مسيرة التتويج في بطولات العالم السابقة فكانت كالتالي:

بطولة العالم عام ١٩٣٨

نظمت في ألمانيا وشاركت فيها أربع منتخبات فقط هي :

ألمانيا والدنمارك والسويد والنمسا, وحصلت ألمانيا على المركز الأول تلتها النمسا في المركز الثاني ثم السويد في المركز الثالث.

بطولة العالم عام ١٩٥٤

توقفت البطولة فترة الحرب العالمية الثانية ثم عادت للانطلاق ثانية عام ١٩٥٤ واستضافتها السويد وشاركت فيها ست منتخبات، وفازت السويد بالبطولة وجاءت ألمانيا الغربية في المركز الثاني ثم تشيكوسلوفاكيا في المركز الثالث.

بطولة العالم عام ١٩٥٨

استضافتها ألمانيا الشرقية وارتفع عدد الدول المشاركة في البطولة إلى ثمان دول كانت كلها من القارة الأوروبية ,واستطاع المنتخب السويدي أن يحصل على المركز الأول في البطولة تلاه المنتخب التشيكوسلوفاكي في

المركز الثاني ثم منتخب ألمانيا الغربية في المركز الثالث.

بطولة العالم عام ١٩٦١

استضافت ألمانيا الغربية أحداث هذه البطولة وقد كانت هذه البطولة نقطة تحول مفصلية في مسار بطولات العالم فقد ارتفع عدد الدول المشاركة إلى ١٢ دولة إضافة إلى اشتراك أول دولة من خارج القارة الأوربية في منافسات البطولة وهي اليابان، وعلى الرغم من الأداء المتواضع للمنتخب الياباني في منافسات البطولة إلا أن مشاركته كانت هامه جداً، إذ أنها فتحت الباب أمام جميع الدول من خارج القارة الأوروبية للتنافس والمشاركة في بطولات العالم، لتخرج بذلك كرة اليد من عزلتها الأوروبية وتبدأ مرحلة عالمية جديدة.

وقد ظهر على مسرح الأحداث للمرة الأولى المنتخب الروماني الذي قدم مستوى أبهر الجميع واستطاع الفوز بالبطولة على الرغم من أنها كانت المشاركة الأولى له وجاء منتخب تشيكوسلوفاكيا في المركز الثاني تلاه منتخب السويد الذي حل ثالثاً ليفشل في الدفاع عن لقبه الذي فاز به عام ١٩٥٨.

بطولة العالم عام ١٩٦٤

نظمت البطولة في تشيكوسلوفاكيا وواصلت الفرق المشتركة ارتفاعها حيث وصل العدد إلى ١٦ فريق، وقد شهدت البطولة اشتراك أول دولة من أمريكا الشمالية وهي الولايات المتحدة الأمريكية، كما كانت مصر أول دولة عربية وأفريقية تشارك، إضافة إلى أن اليابان شاركت للمرة الثانية على التوالي

ممثلة للقارة الآسيوية، وقد واصل المنتخب الروماني تألقه وفاز بالبطولة للمرة الثانية على التوالي لتصبح رومانيا ثاني دولة تفوز بالبطولة مرتين متتاليتين بعد السويد، وجاء المنتخب السويدي في المركز الثاني ثم تشيكوسلوفاكيا الدولة المنظمة في المركز الثالث.

بطولة العالم عام ١٩٦٧

استمرت البطولة على عادتها بأن تقام كل ثلاث سنوات، واستضافت السويد البطولة السادسة، التي شارك فيها ١٦ منتخب وشهدت البطولة مشاركة تونس للمرة الأولى في تاريخها، وأخيراً وبعد وجود مكثف في المربع الذهبي، استطاع منتخب تشيكوسلوفاكيا إحراز البطولة للمرة الأولى في تاريخه تلاه الدنمارك في المركز الثاني ثم جاءت رومانيا حاملة اللقب ثالثة.

بطولة عام ١٩٧٠

أقيمت البطولة في فرنسا، وتم تثبيت عدد الفرق عند ١٦ فريق وكانت الأغلبية الساحقة للدول الأوروبية حيث شارك ١٤ منتخب أوروبي، إضافة إلى المنتخب الياباني ممثل آسيا ومنتخب الولايات المتحدة ممثل أمريكا الشمالية، وقد عاد المنتخب الروماني إلى التألق وأحرز البطولة للمرة الثالثة في تاريخه تلاه منتخب ألمانيا الغربية في المركز الثاني، ثم حل منتخب يوغوسلافيا في المركز الثالث.

بطولة عام ١٩٧٤

أصبحت البطولة تقام كل أربع سنوات ابتداء من هذه النسخة التي استضافتها ألمانيا الشرقية، ونجح المنتخب الروماني أن يستكمل مسيرته

الناجحة ويفوز بالبطولة للمرة الرابعة في تاريخه ليحقق رقماً قياسيا في ذلك الوقت، وقد جاءت ألمانيا الشرقية في المركز الثاني، فيما حلت يوغسلافيا ثالثة.

وقد شاركت الجزائر للمرة الأولى في تاريخها في هذه البطولة، ولكنها كانت مشاركة لاكتساب الخبرة، فقد هزمت في جميع مبارياتها في الدور الأول وتذيلت المجموعة الرابعة ودخل مرماها ٨٨ هدف فيما أحرز لاعبوها ٣٨ هدف فقط.

بطولة عام ١٩٧٨

عود على بدء، كان هذا عنوان بطولة العالم عام ١٩٧٨ والتي استضافتها الدنمارك للمرة الأولى في تاريخها حيث استطاع منتخب ألمانيا الغربية أن يحرز البطولة تماماً مثلما فعل في البطولة الأولى عام ١٩٣٨.

وقد غابت الدول العربية تماما عن هذه البطولة وخاصة عرب شمال أفريقيا مصر وتونس والجزائر حيث لم يشارك من خارج أوروبا سوى كندا التي شاركت ممثلة عن أمريكا الشمالية واليابان التي شاركت ممثلة عن أسيا والتي أصبحت ضيفاً مستديما في بطولات العالم.

وقد حصلت ألمانيا الغربية على البطولة بعد فوزها على الإتحاد السوفيتي ١٩/٢٠ في المباراة النهائية، بترك المركز الثاني للسوفيت، فيما حلت ألمانيا الشرقية ثالثة بعد فوزها على الدنمارك الدولة المنظمة ١٥/١٩ في مباراة تحديد المركزين الثالث والرابع.

بطولة عام ١٩٨٢

نظمت ألمانيا الغربية هذه البطولة، ويبدو أن الألمان أرادوا أن يكرروا أنجاز بطولة ١٩٧٨ التي أحرزوا لقبها، إلا أنه طموح لم يكن في محله، فقد خرجت ألمانيا الغربية من الدور الثاني بعد أن حلت ثالثة بعد الاتحاد السوفيتي وبولندا، وتأهل للدور نصف النهائي كلاً من بولندا والاتحاد السوفيتي والدنمارك يوغوسلافيا ووصل الإتحاد السوفيتي ويوغسلافيا للمباراة النهائية، وفاز السوفيت القوة الجديدة في اللعبة بالبطولة بعد فوزهم على اليوغوسلاف ٢٧/٣٠، بينما حلت بولندا المركز الثالث بعدما فازت على الدنمارك ٢٢/٢٣.

وقد تميز هذه البطولة بحدث هام وهو أنها البطولة الأولى التي تشارك فيها دول من جميع القارات، فقد شاركت اليابان والكويت عن أسيا والجزائر عن إفريقيا وكوبا عن أمريكا الجنوبية.

بطولة عام ١٩٨٦

أقيمت البطولة في سويسرا واستطاعت يوغوسلافيا أن تتوج تفوقها في البطولات السابقة وتواجدها المستمر في المربع الذهبي بإحراز لقب البطولة حيث فازت في المباراة النهائية على المجر ٢٢/٢٤ لتأتي المجر في المركز الثاني بينما حلت ألمانيا الشرقية في المركز الثالث بعد فوزها على السويد ٢٣/٢٤ في مباراة تحديد المركزين الثالث والرابع.

وقد كانت أهم الملامح في هذه البطولة غياب اليابان الممثل الرسمي لقارة أسيا في النهائيات منذ بطولة عام ١٩٦١، حيث حلت محلها كوريا

الجنوبية، والطريف أن المنتخب الكوري فجر مفاجأة مدوية بعدما استطاع أن يتصدر مجموعته الثالثة متفوقا على فرق أوروبية عريقة في اللعبة هي رومانيا وأيسلندا وتشيكوسلوفاكيا.

بطولة عام ١٩٩٠

حصلت تشيكوسلوفاكيا على شرف تنظيم المونديال لأول مرة في تاريخها، ونجح المنتخب السويدي من أن يحرز اللقب للمرة الثالثة في تاريخه بعد أن فاز في النهائي على الاتحاد السوفيتي ٢٧ /٢٣، وعادت رومانيا للظهور مرة ثانية على مسرح أحداث اللعبة حيث حصلت على المركز الثالث بعد فوزها على يوغوسلافيا حاملة اللقب ٢٧ / ٢١.

وقد حلت كوريا الجنوبية صاحبة الميدالية الذهبية في أولمبياد سيول عام ١٩٨٨ في المركز الثاني عشر، ورغم تقهقر مستواها إلا أن هذا المركز كان أفضل مركز تحققه دولة آسيوية بل وأفضل مركز تحققه دولة من خارج أوروبا في بطولات العالم.

بطولة عام ١٩٩٣

عاد الإتحاد الدولي لكرة اليد لسابق عهده وقرر تنظيم البطولة كل ثلاث سنوات لتقام عام ١٩٩٣ بدلاً من عام ٩٤، وأهم ملامح هذه البطولة هي أنها تأثرت بالتغيرات السياسية الكبيرة التي حدثت في أوروبا فقد أصبح المنتخب الروسي هو الوريث الشرعي للإتحاد السوفيتي، كما أشترك المنتخب اليوغوسلافي تحت مسمى الكومنولث حيث ضم هذا الفريق إتحادا

بين يوغوسلافيا وكرواتيا التي انفصلت عن الاتحاد اليوغوسلافي في مطلع التسعينات.

وعلى عكس الدول التي انقسمت فقد كانت هذه البطولة هي الأولى التي تشارك فيها ألمانيا كدولة واحدة بعد أن أتحدت الألمانيتان الشرقية والغربية، والغريب أن ألمانيا التي رشحها الكثيرين للمنافسة على اللقب لم تستفد من هذا الإتحاد حيث حلت في المركز السادس.

وعلى العكس من ذلك لم تتأثر روسيا كثيرا بعد أن تفتت الإتحاد السوفيتي فقد ظلت محافظة على قوتها واستطاعت إحراز اللقب بعد أن فازت في المباراة النهائية على فرنسا وبفارق كبير لم يعتد عليه الخبراء والجماهير في المباراة النهائية ١٩/٢٨ بينما حلت السويد في المركز الثالث بعدما فازت على روسيا ٢٦ /١٩.

أما ألمفاجئه الطيبة للدول العربية فكانت حصول المنتخب المصري على المركز ال ١٢ في هذه البطولة، ليحقق بذلك أفضل مركز في تاريخ مشاركات الدول العربية والإفريقية في النهائيات لتتفوق بذلك مصر في هذه البطولة على دول هامه في اللعبة مثل النرويج والنمسا وكوريا الجنوبية.

بطولة عام ١٩٩٥

عاد الإتحاد الدولي لتغير الفترة الزمنية الفاصلة بين البطولات حيث أصبحت تقام كل عامين، وقد أقيمت البطولة في أيسلندا، واستفاد الفرنسيين كثيرا من تقليل الفارق الزمني بين هذه البطولة والبطولة السابقة إلى سنتين فقط

، فمثل الفرنسيين تقريباً نفس الفريق الذي حصل على المركز الثاني في بطولة ١٩٩٣

وبالفعل نجح المنتخب الفرنسي في إحراز لقب البطولة للمرة الأولى في تاريخه بعد أن فاز على كرواتيا القوة الجديدة في اللعبة في المباراة النهائية ٢٣ / ١٩، ونجحت السويد في إحراز المركز الثالث بعد فوزه على ألمانيا ٢٦ / ٢٠.

أما أهم ظواهر هذه البطولة فكانت ارتفاع عدد الدول المشتركة إلى ٢٤ دولة ، وذلك للمرة الأولى في تاريخ البطولة، كما استطاع المنتخب المصري تسطير تاريخاً جديداً لكرة اليد المصرية والعربية والإفريقية حيث نجح في إحراز المركز السادس بعدما خسر من المنتخب الروسي العتيد ٢٨ / ٣١ بعد مباراة وصلت إلى رميات الترجيح، وقد حققت تونس مركزا متقدماً في هذه البطولة نسبة إلى مشاركتها السابقة حيث حصلت على المركز الخامس عشر تلتها الجزائر في المركز السادس عشر وجاءت الكويت في المركز العشرون.

بطولة عام ١٩٩٧

لأول مره في تاريخ بطولات العالم لكرة اليد تقام البطولة خارج القارة الأوروبية حيث استضافتها اليابان، بمشاركة ٢٤ دولة وعادة روسيا ثانية للسيطرة على لقب البطولة بعد أن فازت في المباراة النهائية على منافسها التقليدي السويد بصعوبة وبنتيجة ٢١/٢٣.

بينما حلت فرنسا حاملة اللقب في المركز الثالث بعد فوزها على المجر

۲۷/۲۸.

وقد حافظ المنتخب المصري على مستواه الرائع وحل سادسا ليتفوق على فرق عريقة مثل أسبانيا ويوغسلافيا وتشيكيا وقد جاءت تونس في المركز السادس عشر والجزائر في المركز السابع عشر، وكانت هذه البطولة هي الأولى التي يشارك فيها المنتخب السعودي ممثلا عن القارة الآسيوية.

بطولة عام ١٩٩٩

كان طبيعيا بعد أن حصلت مصر على بطولة العالم للشباب عام ١٩٩٣ وبعد أن تقدم مستواها وأصبحت من الكبار في عالم كرة اليد أن تتقدم لاستضافة بطولة عام ١٩٩٩، وبالفعل استضافة مصر البطولة بعد أن حصلت على التأييد الكامل والدعم من النمساوي إيرفين لانس رئيس الإتحاد الدولي لكرة اليد الذي رأى في مصر القدرة على استضافة البطولة خاصة وأنها كانت قد نجحت في استضافة بطولة العالم للشباب عام ١٩٩٣.

وكان نهائي هذه البطولة نسخة مكررة من نهائي بطولة عام ١٩٩٥ حيث وصل للمباراة النهائية منتخبي السويد وروسيا واستطاعت السويد أن تفوز هذه المرة على روسيا ٢٤/٢٥ ليحصل المنتخب السويدي على اللقب للمرة الرابعة في تاريخه ويعادل بذلك الرقم المسجل باسم منتخب رومانيا الذي اختفى تماما من على ساحة اللعبة.

وجاءت يوغوسلافيا في المركز الثالث بعد فوزها على أسبانيا فيما جاءت فرنسا حاملة اللقب في المركز السادس وتقهقرت مصر درجة لتأتي في المركز السابع، أما المفاجئة فكانت بحلول كوبا ثامنة لتتفوق على الدنمارك

وكرواتيا والمجر.

بطولة عام ٢٠٠١

استضافت فرنسا أول بطولات العالم في الألفية الثالثة، وشهدت هذه البطولة مفاجأة مدوية حيث نجحت مصر في الفوز على روسيا في الدور ربع النهائي ٢١ /١٩ ليصبح المنتخب المصري أول منتخب من خارج القارة الأوروبية يدخل المربع الذهبي للبطولة.

وقد فازت فرنسا بالبطولة للمرة الثانية في تاريخها بعدما فازت في المباراة النهائية على السويد ٢٥/٢٨ في مباراة امتدت إلى الوقت الإضافي بعد أن تعادل المنتخبان في الوقت الأصلي ٢٥/٢٥.

وجاءت يوغوسلافيا في المركز الثالث بعد أن فازت على مصر ١٩/٢٧، وكانت هذه البطولة هي الأفضل في تاريخ المنتخب التونسي حيث حل في المركز العاشر، بينما حلت الجزائر في المركز الثالث عشر وهو الأفضل في تاريخها أيضا.

فهرس